sumario

> **FIESTAS EN CASA** 8
¿Tienes invitados y no sabes por dónde empezar? Sigue esta sencilla guía para recibir, organízate y disfruta en grande el día de la reunión.

> **LOS 5 PUNTOS BÁSICOS** 11
Convertirte en una gran anfitriona no es difícil ni costoso. Cinco mini consejos parar lograr la mejor fiesta.

> **AL ESTILO THAI** 12
Recibe al estilo asiático preparando varios platillos con tendencia oriental y deja que tus invitados viajen con los sentidos.

> **FIESTA DE GRADUACIÓN** 20
Deliciosos bocadillos súper fáciles de preparar para invitar a los amigos el último día de clases.

> **SUSHI LOUNGE** 26
Una manera novedosa para servir y decorar. Un menú con sushi y otras ricuras que harán una fiesta muy original.

Claudia

> **PARRILLADA DE FIN DE SEMANA** 32
Asar carne a la parrilla es delicioso y muy divertido ya que toda la familia puede participar; hasta los más pequeños de la casa quedarán encantados.

> **PARA CONSENTIR** 38
Empieza a celebrar desde temprano. Si es cumpleaños de alguien de la casa llévale el desayuno a la cama, será un gran detalle. Te damos recetas súper sencillas para hacerlo en minutos.

> **¡DIVERTIDAS IDEAS!** 48
Recetas novedosas para consentir a los niños.

> **CON ACCESORIOS DE LA COCINA** 50
Utiliza como base tus accesorios de cocina y en minutos, haz lindos arreglos para poner como centro de mesa.

> **NOCHE ITALIANA** 52
Una cena ideal para invitar amigos a pasar una rica velada. La comida italiana es fácil de preparar y a todos encanta.

Pollo agridulce con nueces de la India

6 porciones > INGREDIENTES

Salsa:

- *1/4 de taza de vinagre de arroz*
- *2 cucharadas de puré de tomate*
- *2 cucharadas de salsa de ostión*
- *2 cucharadas de salsa de chile y ajo*
- *1 cucharadita de salsa catsup*

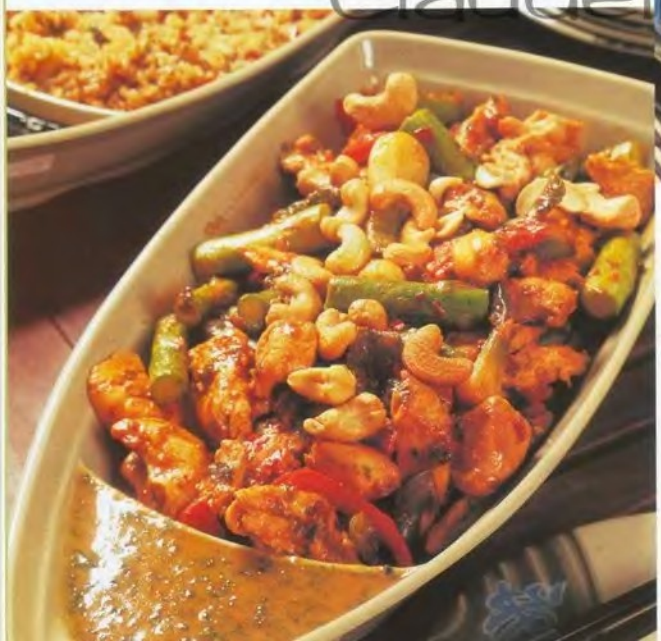
Pollo:

- *1 cucharada de aceite de oliva*
- *2 dientes de ajo picado*
- *1 cucharada de jengibre finamente picado*
- *3 piezas de cebollitas de Cambray, picadas*
- *800 g de pechuga de pollo, cortado en tiras*
- *300 g de espárragos frescos, cortados en trocitos*
- *2 pimientos rojos, asados y pelados*
- *200 g de nueces de la India*

1. Mezcla todos los ingredientes de la salsa en un recipiente. Calienta a fuego lento, moviendo constantemente hasta integrar.
2. Utiliza una sartén o wok con aceite de oliva caliente para saltear el ajo, el jengibre y las cebollitas de Cambray, cuidando que no se quemen.
3. Agrega el pollo y cocina durante unos minutos.
4. Añade los espárragos y los pimientos rojos y vierte la salsa. Continúa la cocción hasta que el pollo esté cocido en su punto.
5. Agrega las nueces de la India, integrando los ingredientes.

Tip *Acompaña con arroz blanco cocido al vapor.*

Claudia



Sopa de coco y almeja

6 porciones > INGREDIENTES

- *1 cucharada de mantequilla*
- *2 cucharadas de echalote finamente picado*
- *3 rabos de cebolla de Cambray, finamente picados*
- *2 latas de leche de coco*
- *1 l de caldo de pollo*
- *1 cucharada de fécula de maíz*
- *12 almejas grandes, lavadas*
- *1 cucharada de té limón, picado*
- *sal y pimienta*

Claudell

Ensalada de calamares thai

6 porciones > INGREDIENTES

300 g de calamares limpios y cortados en anillos
4 dientes de ajo picados y marinados en aceite de oliva
1 cucharadita de páprika o pimentón
• sal y pimienta
3 cucharadas de mantequilla
1 lechuga lavada y desinfectada
1 pepino cortado en juliana con todo y cáscara
1 mango cortado en juliana
1 taza de pimientos morrones rojos y amarillos cortados en juliana

Vinagreta:

2 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de jengibre rallado
2 cucharadas de vinagre de arroz
1 chile serrano picado
6 hojas de menta fresca, lavada y picada
1 cucharada de cilantro lavado, desinfectado y finamente picado
3 cucharadas de aceite de oliva

1. Marina los calamares en el aceite de ajo, la páprika, sal y pimienta. Refrigera durante 30 minutos.
2. Mezcla todos los ingredientes de la vinagreta. Reserva.
3. Derrite la mantequilla en una sartén y saltea rápidamente los calamares.
4. Coloca una cama de lechugas, agrega los pepinos, mangos, pimientos, las nueces de la India y los calamares fritos.
5. Rocía la ensalada con la vinagreta.

1. Derrite la mantequilla a fuego bajo, añade el echalotes y los rabos de cebolla, sofriendo unos minutos.
2. Agrega la leche de coco y el caldo de pollo, deja hervir.
3. Disuelve la fécula de maíz en un cuarto de taza de agua fría y añádela a la sopa, moviendo hasta que se espese ligeramente.
4. Añade las almejas y el té limón y sazona con sal y pimienta. Cuando vuelva a hervir, verifica la sazón y descarta las almejas que no se hayan abierto con facilidad.

Claudell

Bebida thai

2 porciones > INGREDIENTES

1 lata de jugo de lichis
1 bola de nieve de limón
1 onza de ron
• hielo frappé

1. Licua todos los ingredientes hasta integrar bien.
2. Sirve de inmediato en vasos altos.

Yakimeshi (arroz frito)

4 porciones > INGREDIENTES

1 zanahoria
3 rabos de cebolla de Cambray
1 calabacita
2 cucharadas de aceite
6 camarones cocidos
2 tazas de arroz cocido
1 huevo ligeramente batido
1 sobre de sazonador para arroz
2 cucharadas de salsa de soya
• pimienta y glutamato monosódico (Ajinomoto)

1. Pela y pica finamente la zanahoria, los rabos de cebolla, la calabaza y los camarones.
2. Calienta una sartén o wok y fríe el huevo, los camarones y los vegetales.
3. Añade el arroz y el sobre con el sazonador.
4. Agrega la soya, el Ajinomoto y la pimienta al gusto.

Tip *Encuentra todos los ingredientes en tiendas especializadas en productos orientales.*

Brochetas mar y tierra con salsa asiática

6 porciones > INGREDIENTES

Salsa asiática:
6 cucharadas de jugo de limón
1/4 de taza de azúcar moreno
1/4 de taza de aceite de oliva
1 cucharada de salsa oriental de chile y ajo
3 dientes de ajo
1/4 de taza de cebollitas de Cambray, finamente picadas
1 cucharada de hojas de menta, finamente picada
1 cucharada de cilantro lavado y picado
1 cucharada de hojas de albahaca fresca, picada
2 cucharadas de salsa de soya

Brochetas:
250 g de pechuga de pollo cortada en cubos
250 g de filete de res cortado en cubos
12 piezas de camarón crudo
2 manojos de cebollitas de Cambray
1 pimiento morrón rojo o verde, cortado en cuadros
1 cebolla morada, en cuadros
• aceite de oliva

1. En una olla pequeña mezcla todos los ingredientes para la salsa. Calienta a fuego bajo, moviendo hasta que el azúcar se disuelva. Reserva.
2. Marina el pollo, la carne y los camarones en la salsa, y déjalos reposar durante 15 minutos.
3. Ensarta los ingredientes en palillos para brochetas, intercalándolos con los pimientos y la cebolla morada.
4. Engrasa una parrilla o sartén con un poco de aceite de oliva, y asa las brochetas por ambos lados, hasta que se doren.
5. Sirve con el resto de la salsa.

Claudell

Canasta Thai de regalo

Una canasta de regalo con productos orientales, es ideal para los amantes de la cocina Thai, donde la base es un wok y en la cual puedes incluir tazones, salsa de soya, palillos, hojas de algas marinas, sazonadores y té verde. Por su originalidad siempre será muy apreciada a la hora de cocinar.

Accesorios:
Super Kise
Av. División del Norte 2515 esquina Londres
Col. Del Carmen Coyoacán, México D.F.
www.superkise.com.mx
sk@superoriental.com
Tel: 5604 9642

Fiesta de graduación

El último día de clases de la secundaria o la prepa, ten listos unos bocadillos e inviten a sus amigos a celebrar.

por: Elsa Carrasco

Claudell

Bocaditos de calabaza y jitomate cerezo

20 bocaditos > INGREDIENTES

- *6 calabacitas cortadas en rebanadas de medio centímetro*
- *1/2 taza de salsa de jitomate, cocida y sazonada con hierbas finas*
- *10 jitomatitos cerezo, cortados a la mitad*
- *1/4 de taza de queso manchego, rallado*
- *1/4 de taza de queso parmesano rallado*
- *sal y pimienta*
- *2 cucharadas de albahaca lavada y finamente picada*

1. Ahueca las rebanadas de calabaza sin llegar al fondo.
2. Coloca un poco de salsa de jitomate dentro de las calabacitas, y encima medio jitomate cerezo.
3. Espolvorea el queso manchego y el parmesano, sazonando con sal y pimienta. Decora con hojas de albahaca.

Tip *Puedes servir las calabacitas frías o gratinarlas en el horno.*

Dip de cangrejo

10 porciones > INGREDIENTES

1/2 k de pulpa de jaiba limpia
3/4 de taza de mayonesa
1 limón, el jugo
1/4 de cucharadita de nuez moscada
1 diente de ajo finamente picado
• salsa picante
1/2 taza de perejil lavado y finamente picado
• sal y pimienta
2 pimientos verdes, dos amarillos y dos rojos cortados en juliana
• floretes de bróculi cocidas y frías
• floretes de coliflor cocidas y frías

1. Mezcla en un tazón la pulpa de jaiba y añade la mayonesa, el jugo de limón, la nuez moscada, el ajo, la salsa picante y el perejil Salpimenta.
2. Coloca en el centro de un platón la mezcla de jaiba. Acomoda alrededor las rebanadas de pimientos y los floretes de bróculi y coliflor.

Accesorios:
El Triunfo de la Ciudad de México
Centro • San Jerónimo • Coyoacán
Satélite • Santa Fé

Mochila de regalo

Un buen regalo para empezar la preparatoria o universidad, que incluye cuadernos, calculadora, engrapadora, llavero y hasta guía Roji para llegar a la nueva escuela.

Claudell

Escribe en una goma blanca el nombre de cada uno de tus invitados y dáselas como obsequio.

Brochetitas

10 porciones > INGREDIENTES

- ***3 pechugas de pollo cortadas en cubos***
- ***1 huevo ligeramente batido***
- ***1 taza de leche***
- ***1 bolsa de papas fritas comerciales, trituradas***
- ***aceite***

1. Sumerge los cubos de pollo en la leche, escurriendo el exceso. Pásalos por el huevo batido y cúbrelos con las papas fritas molidas.
2. Ensarta varios cubos de pollo en brochetas de madera.
3. Calienta el aceite de preferencia en una freidora, sumerge las brochetas hasta dorarlas.
4. Escurre sobre papel absorbente y sirve de inmediato.

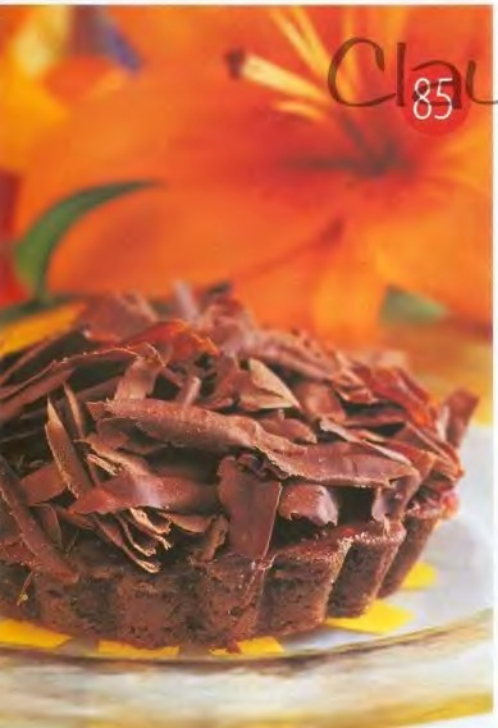
> **BUFFET DE PASTAS** 64
Para muchos invitados, una buena idea para comida o cena en donde cada quien se prepara su pasta al gusto. Una barra de ensaladas es el complemento ideal.

> **PARA GRITAR GOOOOL** 72
En este mundial, invita a los amigos y arma ricas y rápidas botanas para disfrutar juntos los partidos.

> **EL CAFÉ CON LA MISS** 80
Al llegar fin de cursos, organízate con las mamás para que cada quien lleve un rico postre, preparen varios tipos de café y hagan una reunión con los niños y la Miss para agradecerle el año escolar.

> **NOCHE MEXICANA** 86
Todo el sabor de México con ideas y platillos originales para la celebración de la noche mexicana.

> **DESPEDIDA DE SOLTERA** 92
Ideas para la mesa, el menú y los obsequios en una despedida de soltera llena de color y alegría.



Índice de recetas

Botanas y entradas
22 Bocaditos de calabaza y jitomate cerezo
23 Dip de cangrejo
24 Brochetitas
28 Cucharitas de atún fresco marinado
28 Bocadillos de salmón
28 Canapés de camarón
28 Jícama con salsa Tamipico
28 Brochetas de pollo con soya
30 Rollitos primavera
31 Sushi
48 Elefantes dulces de queso
48 Pececitos con atún
48 Ositos de jamón y queso
66 Platón de antipasto
73 Brochetas orientales
73 Pitas caprese
76 Chapatas con pollo
78 Alitas de pollo picantes
90 Quesadillas de sardina

Sopas y pastas
14 Sopa de coco y almeja
16 Yakimeshi (arroz frito)
59 Fetuccini con queso parmesano
68 Tallarines con salsa de quesos
69 Pasta al pesto
70 Tortellini con salsa boloñesa
88 Sopa de frijol
95 Arroz blanco

Ensaladas
15 Ensalada de calamares thai
62 Ensalada italiana
66 Ensalada de alubias y jitomate
76 Ensalada de lechugas mixtas
96 Ensalada de nopales

Salsas y aderezos
31 Salsa de soya
74 Dip de frijoles con queso

Desayunos
38 Huevos al plato con jamón y chicharos
38 Waffles con frambuesas y crema batida
40 Pan francés a la naranja
41 Baguette de mozzarella con hierbas finas
42 Bagel con salmón
42 Queso frito
44 Omelette de claras con ejotes
45 Yoghurt con compota de duraznos y mandarinas
46 Avena con frutas secas
46 Huevos tibios con crema agria y cebollín

Platillos fuertes
14 Pollo agridulce con nueces de la India
16 Brochetas mar y tierra con salsa asiática
34 Hamburguesas con queso
35 Chiles poblanos rellenos de queso y chorizo
35 Costillas de cerdo marinadas
58 Pollo a la cacerola
75 Pizza mixta
79 Fondue de queso
82 Sándwiches a la parrilla
90 Tamales verdes
94 Tinga de pollo
94 Chiles rellenos de requesón
96 Puntas de filete
96 Cochinita pibil
96 Chicharrón en salsa verde

Guarniciones
36 Portobello rellenos
57 Hongos asados
60 Coliflor al horno
61 Hongos y habas a la vinagreta
94 Frijoles refritos

Postres y pasteles
49 Estrellas de cereal
49 Pastelitos en forma de osos
71 Tiramisú
84 Cuadritos de mantequilla y mermelada
84 Panquecitos de elote
85 Enjambres de chocolate
85 Tartaletas de chocolate
91 Paniqué tricolor con nata

Bebidas
16 Bebida thai
82 Chocolate caliente

Claudia

Claudell

Sushi lounge

Organiza una graduación con un menú de sushi y otras delicias orientales. Decora al estilo lounge e invita a tus mejores amigos.

por Gaby Díaz

Cucharitas de atún crudo marinado

12 porciones > INGREDIENTES

- *4 cucharadas de salsa de soya baja en sodio*
- *2 limones, el jugo*
- *cilantro lavado y picado*
- *1/2 k de atún crudo, finamente picado*
- *1 mango cortado en cuadritos pequeños*
- *10 fresas lavadas y cortadas en cuadritos pequeños*

1. Revuelve la salsa de soya con el jugo de limón y el cilantro. Agrega el atún, los mangos y las fresas.
2. Deja la mezcla macerando dos horas, en el refrigerador.
3. Sirve en cucharitasde cerámica para comida oriental.

Tip *Todos los ingredientes se encuentran en tiendas especializadas en productos orientales.*

Bocadillos de salmón

25 porciones > INGREDIENTES

- *1 queso de cabra*
- *180 g de queso crema*
- *200 g de salmón ahumado en lajitas*
- *25 panecitos cuadrados*
- *caviar negro*

1. Mezcla el queso de cabra con el queso crema y forma bolitas.
2. Recorta el salmón y cubre las bolitas de queso.
3. Colócalas sobre el cuadrito de pan y adorna con el caviar.

Canapés de camarón

25 porciones > INGREDIENTES

- *190 g de queso crema*
- *80 g de mantequilla*
- *50 g de camarones pacotilla, molidos*
- *1 pimiento rojo de lata, molido*
- *chipotle*
- *sal*
- *25 panes cortados redondos y tostados*
- *1 frasquito de caviar negro*
- *25 piezas de camarón pacotilla, para decorar*
- *hojitas de perejil lavado*

1. Mezcla el queso crema con la mantequilla, los camarones molidos y el pimiento, hasta integrar.
2. Sazona con chile chipotle al gusto y sal. Refrigera hasta el momento de usar la mezcla.
3. Con una manga pastelera, pon un poco de la mezcla sobre cada pan y coloca encima un poco de caviar y un camarón.
4. Decora con una hojita de perejil.

Jícama con salsa Tampico

4 porciones > INGREDIENTES

- *150 g de cangrejo de surimi, picado finamente*
- *1/2 taza de mayonesa*
- *1/2 cebolla finamente picada*
- *perejil lavado y finamente picado*
- *apio sin fibra*
- *chipotle*
- *sal y pimienta*
- *cebollín, para amarrar los rollitos*
- *1 jícama, cortada en rebanadas muy delgadas*

1. Mezcla todos los ingredientes, sazona con sal y pimienta.
2. Pon un poco de la mezcla sobre cada rebanada de jícama, envuelve formando un rollito, y amarra con un trozo de cebollín.

Brochetas de pollo con soya

24 porciones > INGREDIENTES

- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *2 cucharadas de jugo de limón*
- *2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio*
- *2 dientes de ajo picado*
- *perejil o cilantro lavado y picado*
- *3 cucharadas de salsa ton katsu*
- *4 pechugas de pollo sin hueso, aplanadas y cortadas en tiras*

1. Para preparar la salsa, mezcla todos los ingredientes excepto el pollo.
2. Marina el pollo en esta mezcla, durante 30 minutos, en refrigeración. Sazona con pimienta los dos lados del pollo.
3. Ensarta en palillos para brochetas cuatro o cinco piezas de pollo.
4. Asa las brochetas sobre una parrilla o sartén caliente ligeramente engrasada hasta que doren.

Claudell

Claudell

Rollitos primavera

8 porciones > INGREDIENTES

100 g de zanahorias
120 g de cebollitas
80 g de apio sin fibra
80 g de col
80 g de champiñones o setas
100 g de fríjol de soya
4 cucharaditas de aceite de cacahuate
1 diente de ajo
- *sal y pimienta*

4 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de fécula de maíz
1 cucharada de cilantro picado
1 cucharadita de harina
- *laminitas para rollos primavera*
- *aceite de maíz*

1. Pela y lava las verduras. Córtalas en juliana lo más finamente posible.
2. Calienta el aceite de cacahuate, sofríe el ajo prensado y todas las verduras, revolviendo constantemente, salpimenta y añade la salsa de soya.
3. Diluye la fécula de maíz en un poco de agua y liga con las verduras, agrega el cilantro y deja enfriar.
4. Revuelve la harina primero con una cucharada de agua fría, añade poco a poco dos o tres cucharadas de agua caliente, para formar un engrudo y sellar los rollos.
5. Rellena los rollos, extendiendo las láminas de pasta sobre un trapo húmedo. En la orilla coloca un poco de la mezcla de verduras y enrolla.
6. Con una brochita cubre los bordes con el engrudo, dobla hacia adentro y forma los rollitos.
7. Calienta el aceite, dora los rollitos y retira, deja escurrir sobre un papel absorbente.

Accesorios:
Galerías El Triunfo
Av. San Jerónimo 601
Col. Tizapan
5595 7472

Sushi

16 porciones > INGREDIENTES

Para el arroz

2 tazas de arroz japonés (especial para sushi)
1 trozo de dashi – kombo
1 cucharada de sake o mirín
3 cucharadas de vinagre de arroz

1. Lava el arroz tres veces con agua fría y escurre.
2. Mide dos tercios de taza de agua y deja reposar el arroz con un trocito de dashi-kombo.
3. Antes de ponerlo en el fuego, saca el dashi-kombo, agrega el sake o mirín y coloca el arroz en la olla de presión.
4. Cuando empiece a salir el vapor, coloca el tapón y deja tres minutos a fuego bajo, apaga.
5. Vierte el arroz en otro recipiente y rocía con el vinagre de arroz.

Jícama con salsa Tampico

Claudell

Sushi

Rollitos primavera

Para la salsa:

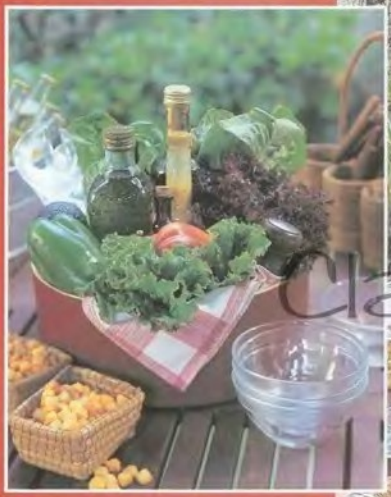
1 taza de salsa de soya
2 cucharadas de mirín
1 cucharada de sake
3 cucharadas de jugo de limón
1 pizca de Ajinomoto (glutamato monosódico)
- ***cebollín rebanado***

Para el sushi:

- ***hojas de alga***
- ***salmón, queso crema, pepino, aguacate, camarones, piña, etc.***

1. Mezcla los ingredientes de la salsa.
2. Para armar el sushi, coloca un alga sobre un tapetito especial, y esparce encima un poco de arroz; trabaja con los dedos húmedos.
3. Rellena con los ingredientes de tu preferencia: puede ser salmón, queso crema y pepino, o aguacate y camarones.
4. Enrolla y corta con un cuchillo filoso en ocho porciones.

Parrillada de fin de semana



Asar carne en la parrilla es delicioso, divertido ya que puede participar toda la familia, hasta los más pequeños.

por: Gabriela Rodrigo

Claudell

Hamburguesas con queso

12 porciones > INGREDIENTES

- *1 k de carne de sirloin molida*
- *1 pimiento rojo o verde, finamente picado*
- *3 cucharadas de cebolla finamente picada*
- *2 cucharadas de apio sin fibra, finamente picado*
- *2 cucharadas de perejil lavado, desinfectado y finamente picado*
- *2 cucharadas de mostaza*
- *2 huevos*
- *2 cucharadas de pan molido*
- *sal y pimienta*
- *12 rebanadas de queso amarillo*
- *12 panes para hamburguesa*

1. Mezcla en un tazón todos los ingredientes, excepto el queso amarillo y el pan.

2. Forma las hamburguesas del tamaño deseado.

3. Ásalas en la parrilla o en una sartén caliente.

4. Colócalas sobre el pan y pon encima el queso.

Tip *Acompaña con salsa catsup, mostaza y chile.*

Editorial

Compartir con los amigos es un verdadero placer que comienza desde que invitamos, pensamos en los detalles y la decoración, en la música, en el tipo de reunión y por supuesto en los platillos.
Ya no se usa hacer una reunión o cena con grandes platillos presentados en platones y pasarnos horas en la cocina. Lo ideal es presentar varias opciones para que cada quien pruebe un poco de todo.
En **Kena Cocina para celebrar** te ofrecemos ideas para las cenas con los amigos con recetas rápidas y sencillas, un buffet de pastas para que cada quien combine a su gusto, originales recetas al estilo oriental que está de súper moda, desayunos para celebrar, ideas de bocadillos rápidos para ver en casa el mundial de futbol, postres para el café con la Miss y mucho más.
Para las grandes ocasiones, te ofrecemos ideas para tu graduación, cumpleaños y hasta la despedida de soltera ¡con todo y los arreglos de las mesas! Estamos seguros que la edición te encantará de principio a fin y que te será de gran utilidad en tu próxima fiesta.

Claudell

Leonora del Campo
Editora

La sección de la lectora

Si deseas llamarnos para cualquier consulta o aclaración, el teléfono en el que te atenderemos es el 54-42-96-15.
Escríbenos, cuéntanos tus experiencias y comparte con nosotros tus recetas favoritas, enviándolas a la siguiente dirección electrónica:
ldelcampo@grupoarmonia.com.mx

grupo editorial armonía ©

Fundadora:
MARÍA EUGENIA MORENO
Dirección General y Dirección Editorial:
LILIANA MORENO G.
Directora de Desarrollo Internacional:
ILEANA RAMÍREZ W.
Director de Planeación y Distribución:
JAVIER PIÑA
Directora Comercial:
NORMA SÁNCHEZ SALTIJERAL
5442-9681
Director de Proyectos Especiales
JOSÉ LUIS GARCIALONSO
Director de Arte y Producción:
HERIBERTO HERNÁNDEZ
Director de Finanzas:
ARTURO ROMERO T.
Director de Relaciones Públicas:
PABLO DE OVANDO

Editora Ejecutiva:
LEONORA DEL CAMPO
Jefa de Redacción:
IRENE AGUIRRE
Diseñador Ejecutivo:
GUSTAVO RODRÍGUEZ
Asistente de Arte:
ADRIANA HERNÁNDEZ
Coordinadora de Fotografía:
ESTELA PUENTE
Asistente de Coordinación de Fotografía:
MIROSLAVA ZÚÑIGA.
Fotógrafos:
LUIS DÍAZ DE LEÓN, JAVIER MELO, ENRIQUE NORIEGA, GERARDO PÉREZ.
Jefe de Producción:
JESÚS LUGO
Gerencia de Circulación:
ALEJANDRO PORTILLA

Editado por Editorial Armonía con la colaboración de:
GABRIELA OLÁZABAL, MARÍA JOSÉ DÍAZ, MARINA DEL CAMPO, IRENE AGUIRRE, ELSA CARRASCO, ESTELA PUENTE, GABRIELA DÍAZ, MARÍA CARRILLO.

Adaptación:
CLAUDIA PUENTE
Atención a la lectora:
LAURA JARILLO
Tel.: 54-42-96-15

Gerente de Ventas:
GABRIELA LEDEZMA V.
5442-9685

Coordinadores de Ventas:
MA. DEL CARMEN ZERTUCHE
5442-9688
SILVIA GOMEZ
5442-9691
LAURA OJEDA
5442-9693
MIRTA TRUJILLO
5442-9692

Ventas de Publicidad:
Fax: 5442-97-02

dircomer@grupoarmonia.com.mx

Centro de Atención a Suscriptores:
Tel.: 53-47-4434 al 37
Lada sin costo: 01 800 01 878 00
suscripciones@grupoarmonia.com.mx

Visita el sitio:
www.grupoarmonia.com.mx

(C) Kena Marca Registrada Mayo 2006, Editorial Armonía, S.A.

KENA es una publicación mensual editada por Editorial Armonía, S.A.
Kena, título con reserva exclusiva otorgada por la Dirección General de Derechos de Autor según registro núm.146-79 de fecha 16 de mayo de 1979. Certificado de Licitud de título de la Secretaría de Gobernación núm. 1300. Certificado de Licitud de Contenido de la Secretaría de Gobernación (Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas) núm. 732. Registro como correspondencia de segunda clase. DGC núm. 069-1081, características 228751212 (D.R.). Derechos Reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa -por escrito- de su autor.
Editorial Armonía, S.A., no se hace responsable de los concursos, ofertas especiales, cupones y otros ofrecimientos hechos por nuestros anunciantes.
El cumplimiento de ellos es responsabilidad exclusiva del propio anunciante.
(C) Kena Cocina
COCINA PARA CELEBRAR. Es una publicación anual. Certificado de Licitud de Título en trámite y Contenido en trámite (otorgados por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación). Reserva exclusiva del Instituto Nacional del Derecho de Autor núm. en trámite.
Editorial Armonía, S.A.
Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial, oficinas generales: Río Balsas núm. 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500, México, D.F. Tel.: 54-42-96-13. Domicilio Legal: Despacho López Parra. Prensa La Angostura núm. 116, Col. Irrigación. Impreso en México en los talleres de Offset Multicolor S.A. de C.V. Calzada de la Viga, 1332 Col. El Triunfo C.P. 09430 México D.F. Tel: 5633-1185 • Oficinas de publicidad: Río Balsas núm.101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc. 06500, México, D.F. Tel.: 54-42-96-80. • Distribución en el interior de la República: Publicaciones CITEM S.A. de C.V. Av. del Cristo núm. 101, Col. Xocoyahualco, Tlalnepantla, Edo. de México, 54080, Tel.: 5238-0200. Distribución en locales cerrados: DIMSA, Mariano Escobedo núm. 218, Col. Anáhuac, Tel.: 5262-9400. En el D.F., Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. Guerrero núm. 50, Colonia Guerrero, 06350. Tels.: 5591-1400 y 5591-1301. Distribuidores en el Extranjero: Guatemala, De la Rivá Hermanos, Tel.: (502) 232-1616; Panamá, Distribuidora Panamex, S.A. Tel.: (507) 221-7015; Puerto Rico, Agencia de Publicaciones de Puerto Rico, Inc. Tel.: (787) 788-8000; República Dominicana, Agencia de Publicaciones Dominicana C.A. Tel.: 532-0251; Honduras, Agencia de Publicaciones de Honduras, S.A. de C.V. Tel.: (504) 246-8028; Agencia de Publicaciones de El Salvador, S.A. de C.V. Tel. (503) 298-1959; Costa Rica, Agencia de Publicaciones de Costa Rica, S.A. Tel.: (506) 283-9383. Selección de color: Editorial Armonía, S.A. Río Balsas núm.101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500, México, D.F. Tel.: 5442-97-60.

• PRINTED IN MEXICO •
Editora Responsable: Liliana Moreno
Circulación auditada por Pricewaterhouse Coopers
• Precio por ejemplar $30.00

Chiles poblanos rellenos de queso y chorizo

8 porciones > INGREDIENTES

8 chiles poblanos
1/2 k de queso manchego
1/2 k de chorizo, cortado en trocitos

1. Asa y limpia los chiles.
2. Rellénalos con el queso y el chorizo, sujetando con un palillo.
3. Envuelve los chiles con un trozo de papel de aluminio.
4. Ásalos sobre la parrilla, volteándolos constantemente hasta que el queso se funda.

Claudell

Costillas de cerdo marinadas

6 porciones > INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal de ajo
1 cucharadita de apio en polvo
3 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de perejil lavado y finamente picado
6 costillas de cerdo

1. Prepara la marinada, mezclando todos los ingredientes.
2. Cubre las costillas y refrigéralas durante 30 minutos antes de asarlas.

Una canasta con flores de temporada será un lindo centro de mesa.

Portobello rellenos

4 porciones > INGREDIENTES

250 g de queso brie
30 g de queso parmesano rallado
60 g de queso gruyere rallado
1 taza de crema
1/2 cebolla picada finamente
4 cabezas de hongo portobello
• sal y pimienta
1 taza de harina
2 huevos batidos
1 taza de pan molido
2 cucharadas de aceite

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Mezcla los quesos brie, parmesano y gruyére. Añade la crema y la cebolla e integra los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa.
3. Sazona los hongos portobello con sal y pimienta.
4. Rellena las cabezas de los hongos con la mezcla de quesos.
5. Pasa los hongos por el harina, sacudiendo el exceso, después por el huevo y por último el pan molido.
6. Repite el procedimiento para empanizar dos veces.
7. Calienta el aceite y dora ligeramente los portobellos.
8. Colócalos en un molde refractario, y hornea durante 10 minutos o hasta que se funda el queso y los hongos estén suaves.
9. Corta en cuatro partes y sirve de inmediato.

Claudell

Para consentir

¿Es el cumpleaños de alguien de la familia? Sorpréndelo con un rico desayuno en la cama y festejen desde que comienza el día.

por: Irene Aguirre

Waffles con frambuesas y crema batida

4 porciones > INGREDIENTES

- *1 paquete de waffles comerciales*
- *1/2 l de crema para batir, fría*
- *2 cucharadas de azúcar glass*
- *1 taza de frambuesas lavadas y desinfectadas*
- *miel de maple*

1. Calienta los waffles siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Mientras, bate la crema a velocidad alta, hasta formar picos suaves.
3. Añade poco a poco el azúcar glass, sin dejar de batir hasta que la crema espese bien.
4. Sirve la crema sobre los waffles, rocía con miel de maple y adorna con las frambuesas.

Huevos al plato con jamón y chícharos

2 porciones > INGREDIENTES

- *1 cucharada de mantequilla*
- *4 huevos*
- *2 cucharadas de chícharos precocidos*
- *100 g de jamón, cortado en cuadros*
- *sal y pimienta negra*
- *pan*

1. Unta con mantequilla dos moldes refractarios individuales.
2. Vierte dos huevos en cada plato, añade una cucharada de chícharos y el jamón.
3. Colócalos sobre un comal o en el horno eléctrico, tapa hasta que la clara esté cocida y la yema tierna. Sazona con sal y pimienta negra recién molida.

Tip *Acompaña con pan tostado, mermelada, café y jugo fresco.*

Claudell

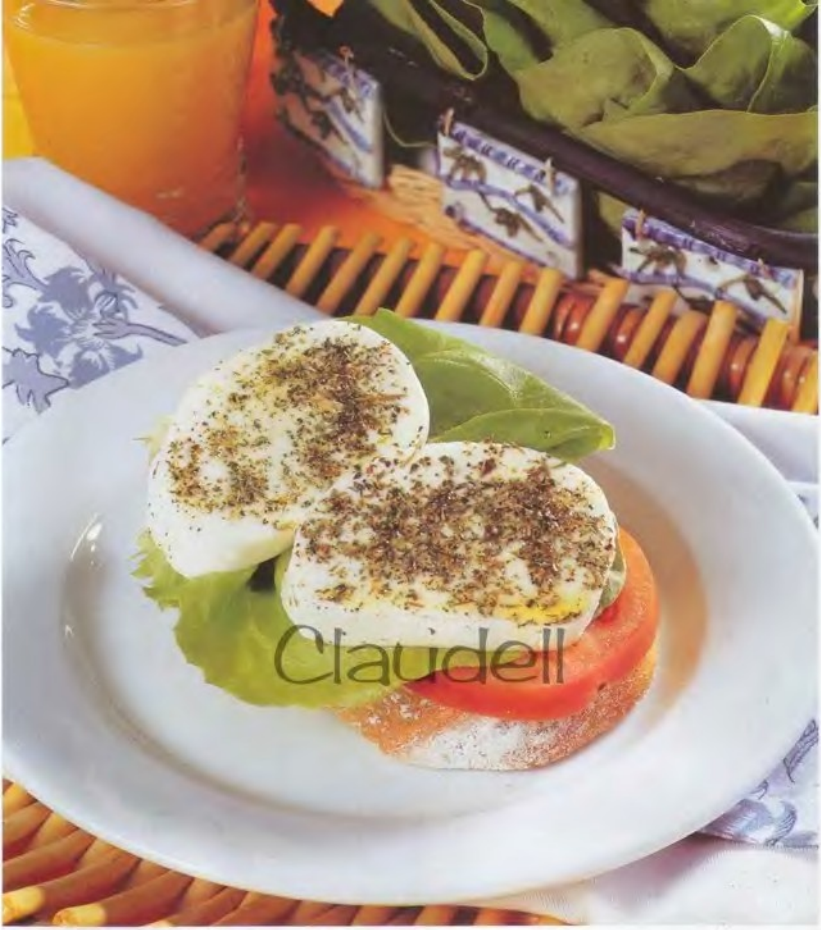
Pan francés a la naranja

3 porciones > INGREDIENTES

1 1/2 tazas de leche
4 huevos
1 cucharada de vainilla
1 cucharada de licor de naranja
1/4 de taza de azúcar
1/4 de cucharadita de ralladura de naranja
1 pizca de sal
2 cucharadas de mantequilla sin sal
6 rebanadas de pan integral
• miel de maple

1. Mezcla en un tazón la leche, los huevos, la vainilla, el licor de naranja, azúcar, la ralladura de naranja y sal, hasta integrar todos los ingredientes y crear una espuma ligera.
2. Derrite una cucharada de mantequilla en una sartén antiadherente.
3. Sumerge una rebanada de pan en la mezcla de huevo, y pásala de inmediato a la sartén caliente.
4. Deja que se dore por ambos lados. Continúa el procedimiento hasta terminar.
5. Sirve con la miel de maple y decora con ralladura de naranja.

Tip *Calienta unos segundos la miel en el microondas para mejorar su consistencia y mantener los panes calientes.*



Baguette de mozzarella con hierbas finas

2 porciones > INGREDIENTES

4 rebanadas de queso mozzarella
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de hierbas finas
• sal y pimienta
1 baguette cortada en rebanadas
1/2 diente de ajo
4 hojas de lechuga, lavada y desinfectada
4 rebanadas de jitomate

1. Coloca las rebanadas de queso mozzarella en el aceite de oliva. Añade las hierbas finas y sazona con sal y pimienta. Deja marinar de preferencia desde la noche anterior.
2. Prepara la baguette, untando ligeramente el ajo y barnizando con un poco de aceite de oliva. Colócalos en el horno eléctrico unos minutos, hasta que se doren ligeramente los panes.
3. Coloca sobre el pan, rebanadas de jitomate, hojas de lechuga y el queso marinado.

Bagel con salmón

2 porciones > INGREDIENTES

100 g de salmón ahumado
1 cucharada de aceite
1 cucharada de cebolla finamente picada
1 cucharadita de alcaparras
1 limón, su jugo
2 panes estilo bagel, cortados a la mitad
100 g de queso crema
50 g de arúgula

1. Prepara el salmón rociándolo con el aceite de oliva, la cebolla, las alcaparras y unas gotas de limón. Déjalo reposar unos minutos.
2. Mientras, calienta los panes en un horno eléctrico o convencional hasta que se doren ligeramente.
3. Unta cada mitad con un poco de queso crema y coloca una o dos rebanadas de salmón y algunas hojas de arúgula.
4. Sirve de inmediato.

Queso frito

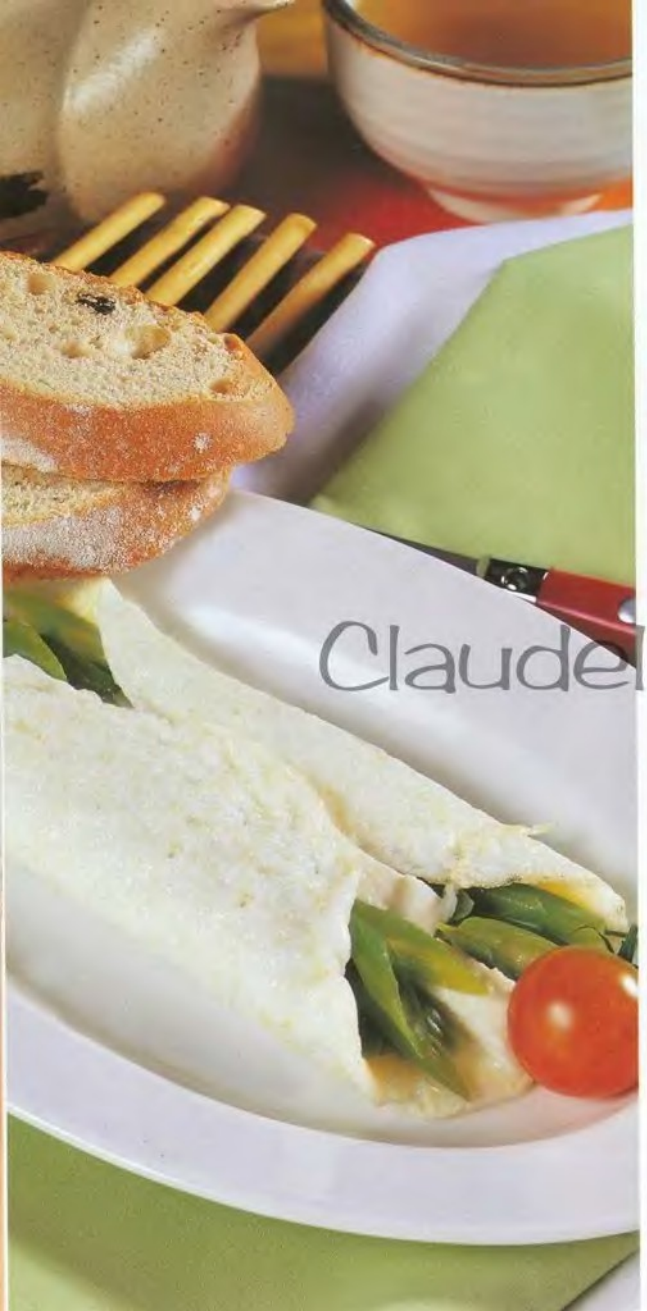
2 porciones > INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
250 g de queso panela
1/4 de l de salsa roja

1. Calienta una sartén antiadherente, rocía un poco de aceite de oliva y fríe el queso por ambos lados, volteando para que no se derrita por completo.
2. Aparte, calienta la salsa y sirve con el queso frito.

Tip *Sirve con totopos y frijoles refritos.*

claudell



Omelette de claras con ejotes

2 porciones > INGREDIENTES

4 claras
• sal y pimienta
• aceite
1 taza de ejotes tiernos, cocidos
1 cucharada de margarina
2 rebanadas de queso panela
• jitomates cerezo

1. Bate las claras con unas gotas de agua, sal y pimienta. Vierte la mitad de las claras sobre una sartén antiadherente caliente y previamente engrasada.
2. Cuando se haya formado una tortillita, coloca en el centro la mitad de los ejotes y una rebanada de queso.
3. Dobla para formar un omelette. Retira y barniza con un poco de margarina. Repite la operación para formar el segundo omelette.
4. Decora con jitomates cerezo y sirve de inmediato.

Fiestas en casa

Con esta sencilla guía, estarás preparada para recibir a los invitados a tiempo y con todo dispuesto. ¿El secreto? Compra unas cosas y prepara otras (las más fáciles) para "armar" la fiesta inolvidable.

por Marina del Campo

Yoghurt con compota de duraznos y mandarinas

2 porciones > INGREDIENTES

1 taza de duraznos cortados en trozos
1 taza de mandarinas (pueden ser de lata)
2 cucharadas de azúcar glas
1/2 cucharadita de ralladura de naranja
2 cucharadas de jugo de naranja
1/2 taza de granola
350 g de yoghurt natural

1. Mezcla en una cacerola la fruta con el azúcar glas, la ralladura y el jugo de naranja. Deja hervir, y cuando la fruta se haya suavizado, apaga y deja enfriar.
2. Coloca en el fondo de cada copa la mitad de la fruta fría.
3. Encima vierte el yoghurt y espolvorea con la granola.

Tip *Prepara la mezcla de frutas la noche anterior para un mejor sabor. Puedes variar esta receta utilizando fresas, frambuesas o cerezas.*

Avena con frutas secas

2 porciones > INGREDIENTES

2 tazas de leche
1 taza de hojuelas de avena
1 pizca de sal
2 cucharadas de mantequilla
1 taza de variedad de frutas secas sin semillas, cortadas en trocitos

1. En una olla pequeña combina la leche, la avena y la sal, mezclando con una cuchara de madera hasta que empiece a hervir. Reduce el calor a medio y continúa moviendo aproximadamente cuatro minutos, hasta que la avena espese.
2. Divide la avena en tazones y sirve con una cucharadita de mantequilla. Cubre cada porción con la mitad de la fruta seca y sirve de inmediato.

Huevos tibios con crema agria y cebollín

2 porciones > INGREDIENTES

2 cucharadas de crema ácida
1 1/2 cucharada de cebollín finamente picado
• sal y pimienta
2 huevos
• pan tostado con mantequilla

1. Pon a hervir una olla con cuatro centímetros de agua.
2. Vierte en dos moldes refractarios, una cucharada de crema y la mitad del cebollín. Colócalos dentro de la olla, hasta que la crema esté caliente.
3. Retira con cuidado los refractarios y vierte un huevo en cada uno. Regresa a la olla con el agua hirviente. Espolvorea sal y pimienta. Tápalos y déjalos aproximadamente 10 minutos o hasta que la clara esté firme y la yema ligeramente cocida.
4. Un minuto antes de que estén listos, vierte el resto del cebollín y deja que terminen de cocerse.
5. Retira los refractarios del agua, utilizando guantes gruesos para cocina. Sirve de inmediato.

¡Divertidas ideas!

Consiente a los pequeños con estas recetas.

Pececitos con atún

4 porciones > INGREDIENTES

1 lata de atún
1/3 de taza de mayonesa
1 huevo cocido y picado
2 cucharadas de apio
2 cucharadas de manzana roja en cuadritos (opcional)
1/2 cucharadita de sal
8 rebanadas de pan blanco o integral
1 cortador Wilton en forma de pez

1. Prepara la ensalada de atún, mezclando todos los ingredientes.
2. Corta una por una las rebanadas de pan, utilizando el cortador Wilton.
3. Unta dos cucharadas de la ensalada de atún en cuatro peces, y cúbrelos con su tapa.

Elefantes dulces de queso

4 porciones > INGREDIENTES

1 cortador Wilton en forma de elefante
8 rebanadas de pan blanco o integral
1/2 taza de queso crema para untar
2 cucharadas de mermelada de fresa
• arándanos o pasitas

1. Corta una por una las rebanadas de pan, utilizando el cortador Wilton.
2. Mezcla el queso crema con la mermelada y úntala sobre los elefantitos, cubriéndolos con su tapa.
3. Utiliza un arándano o pasita para formar el ojo del elefante.

Ositos de jamón y queso

4 porciones > INGREDIENTES

1 cortador Wilton en forma de oso
8 rebanadas de pan blanco o integral
4 rebanadas de jamón
4 rebanadas de queso amarillo
• mayonesa y mostaza

1. Corta las rebanadas de pan, jamón y queso utilizando el cortador Wilton.
2. Arma los sándwiches colocando una rebanada de jamón, queso y unta mayonesa y mostaza.

Pastelitos en forma de osos

6 ositos > INGREDIENTES

- *aceite en aerosol*
- *1 taza de mantequilla*
- *1/2 taza de azúcar*
- *2 huevos*
- *1 cucharadita de extracto de vanilla Wilton*
- *2 1/4 tazas de harina*
- *1 cucharadita de polvo para hornear*
- *1 barrita de chocolate, derretido*
- *moldes Wilton en forma de oso*

1. Precalienta el horno a 160° C. Rocía un poco de aceite en aerosol sobre los moldes.
2. Aparte, bate la mantequilla hasta suavizar. Añade el azúcar y continúa batiendo hasta que la mantequilla se vuelva más clara.
3. Agrega los huevos y la vainilla hasta obtener una mezcla suave.
4. Poco a poco añade la harina cernida con los polvos de hornear.
5. Divide la mezcla en dos, y añade el chocolate a una de las partes, batiendo hasta incorporar.
6. Utilizando una cuchara, vierte masa de chocolate procurando que quede en las extremidades, los hocicos y la pancitas.
7. Añade la masa de vainilla al resto de los moldes y hornea durante 15 o 20 minutos. Deja enfriar y desmolda.

Estrellas de cereal

6 estrellas > INGREDIENTES

- *aceite en aerosol*
- *2 cucharadas de mantequilla*
- *20 bombones tamaño regular o 3 tazas de bombones miniatura*
- *3 tazas de cereal de arroz*
- *moldes Wilton en forma de estrella*
- *6 bombones adicionales tamaño regular*

1. Engrasa los moldes de estrella con aceite en aerosol.
2. En una sartén derrite la mantequilla y añade los bombones moviendo constantemente hasta que se derritan.
3. Añade el cereal mezclando para incorporarlos.
4. Vierte la mezcla a los moldes de estrella, y con una cuchara haz un hoyo en el centro para colocar un bombón, sella con más mezcla de cereal. Deja enfriar y desmolda.

Utensilios, accesorios y fotografías:
Wilton Industries

Con ACCESORIOS de la cocina

Las flores son un elemento esencial para crear un ambiente agradable. Utiliza como base tus accesorios de cocina y pon como centro de mesa estos divertidos arreglos.

por Estela Puente

Claudell

Una buena idea es utilizar como base una tetera. Coloca unos cuantos crisantemos y algo de follaje verde. Lucirá increíble.

Cuando no tengas muchas flores, unas cuantas ramitas de durazno, dos o tres flores y una aceitera bastarán para dar ambiente.

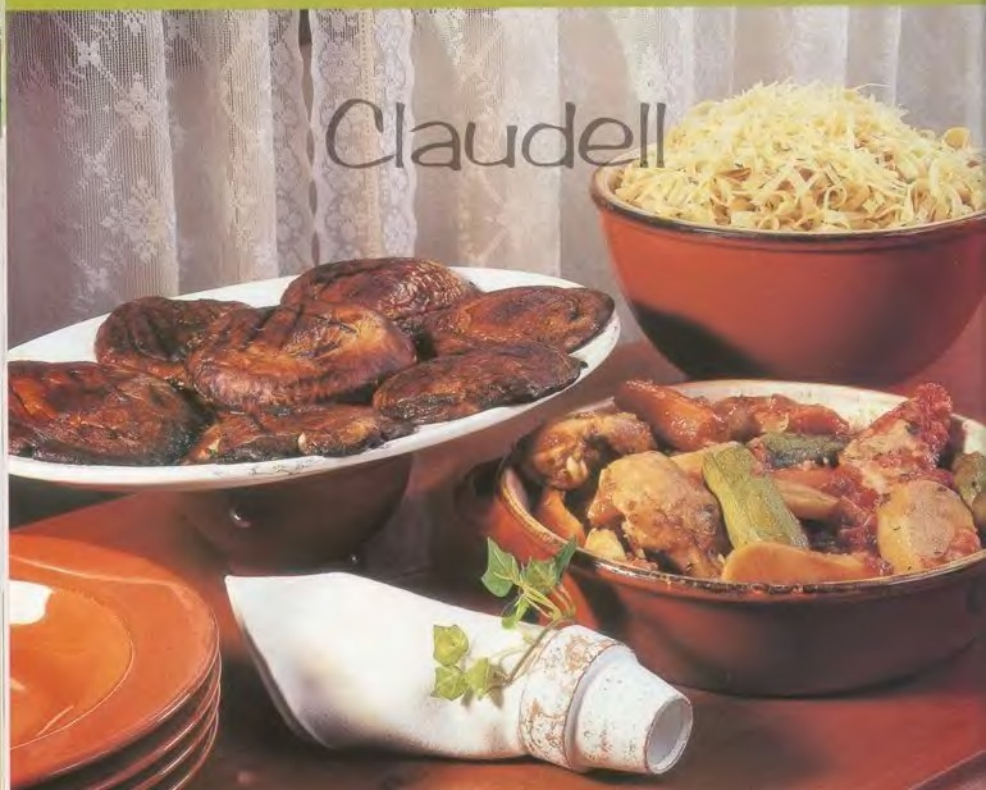
Claudell

Una copa servirá perfectamente como base para un pequeño arreglo de cebollín y pompones amarillos y lilas.

Noche italiana

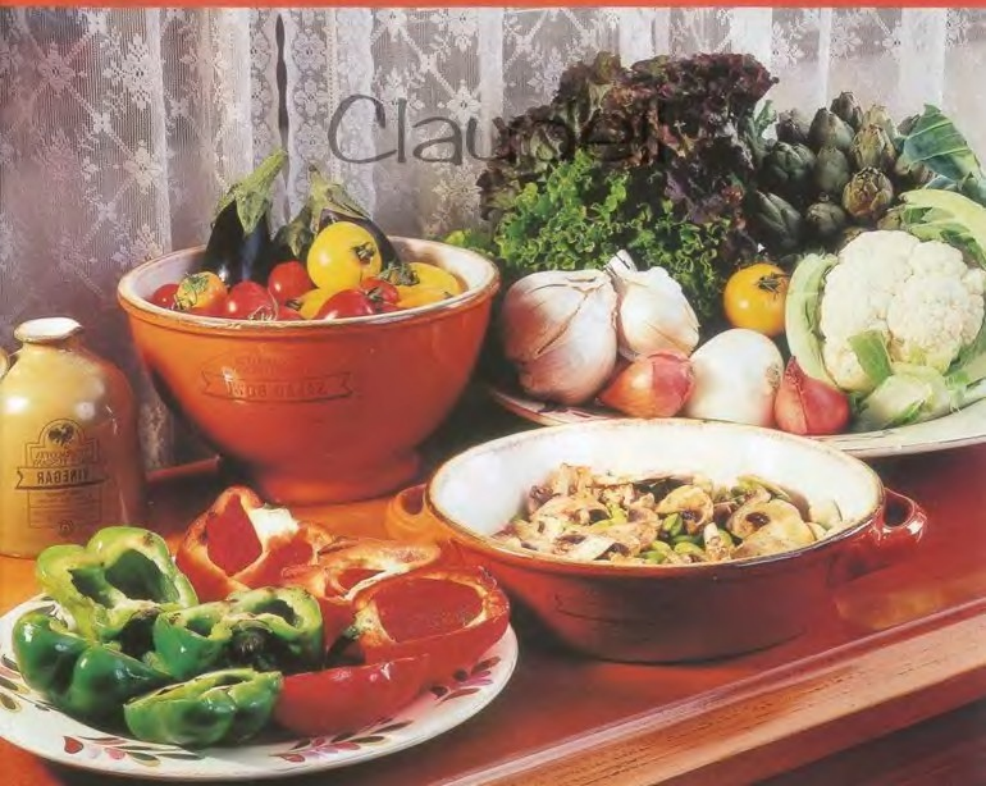
Colores terracota y un menú con pollo y muchas verduras para escoger, harán una deliciosa cena.

por María Carrillo



Disfruta el placer de preparar la comida italiana hecha en casa. En esta sección encontrarás que la mayoría de los platillos los podrás preparar en minutos, justo antes de llevarlos a la mesa.

El único requisito es: ingredientes naturales y frescos como aceite de oliva, queso parmesano, ajos , jitomates y algunas hierbas aromáticas para sazonar al estilo italiano.



Coloca como parte de la decoración detalles que te lleven de viaje a la bella Italia.
Hiedra, barro, cerámica blanca y colores terracota resultan ideales.

Calendario

- **Mantel, servilletas y cubiertos**
  Los manteles pueden ser de papel de colores lisos o de telas que contrasten. Puedes comprar yute de dos colores y entrecruzar las telas enmedio. Prueba no poner mantel.
  Procura poner servilletas de tela con los cubiertos dentro y sujetarlas con arillos. Acomódalas todas en una canasta si la cena no es formal.
- **Cubiertos de servicio**
  Son súper prácticos e imprescindibles a la hora de servir:
  Cucharas grandes
  Cucharones
  Tenedores grandes
  Palas y palitas
- **Platones**
  Siempre presenta los platillos preparados en pequeños platones, ya sean trasparentes, blancos, metálicos o de colores. Ya no se usa preparar un menú completo y llevarlo a la mesa en grandes moldes refractarios. Presenta varias opciones para que los invitados se sirvan una probada de cada cosa.

Una semana antes

INVITA Y CONFIRMA

- Llama por teléfonoo invita por mail o de viva voz, a los familiares, amigos del trabajo o de la escuela.
- Confirma su asistencia para calcular la cantidad de ingredientes, lo que servirás y para hacer un presupuesto.

Claudell

3 días antes

SELECCIONA LA MÚSICA

- La música es un factor importante para crear un ambiente y un estilo.
- No debe estar a un volumen demasiado alto para que la gente pueda platicar cómodamente a menos que haya baile.
- Haz una selección de tus discos compactos.
- Confirma que tu aparato sirva a la perfección y que las bocinas estén bien ubicadas.
- Pídele a alguien de confianza que se encargue de la música durante la reunión.

ORGANIZA TUS COMPRAS

- Haz una lista del súper para no olvidar nada y ve tachando lo que ya tienes.

Vajilla

- Puedes poner una vajilla de colores si ofreces una comida o un desayuno, aunque toma en cuenta que los platos blancos no fallan y siempre van bien.
  Está de súper moda poner platos de diferentes vajillas, colores y formas para combinar entre sí.

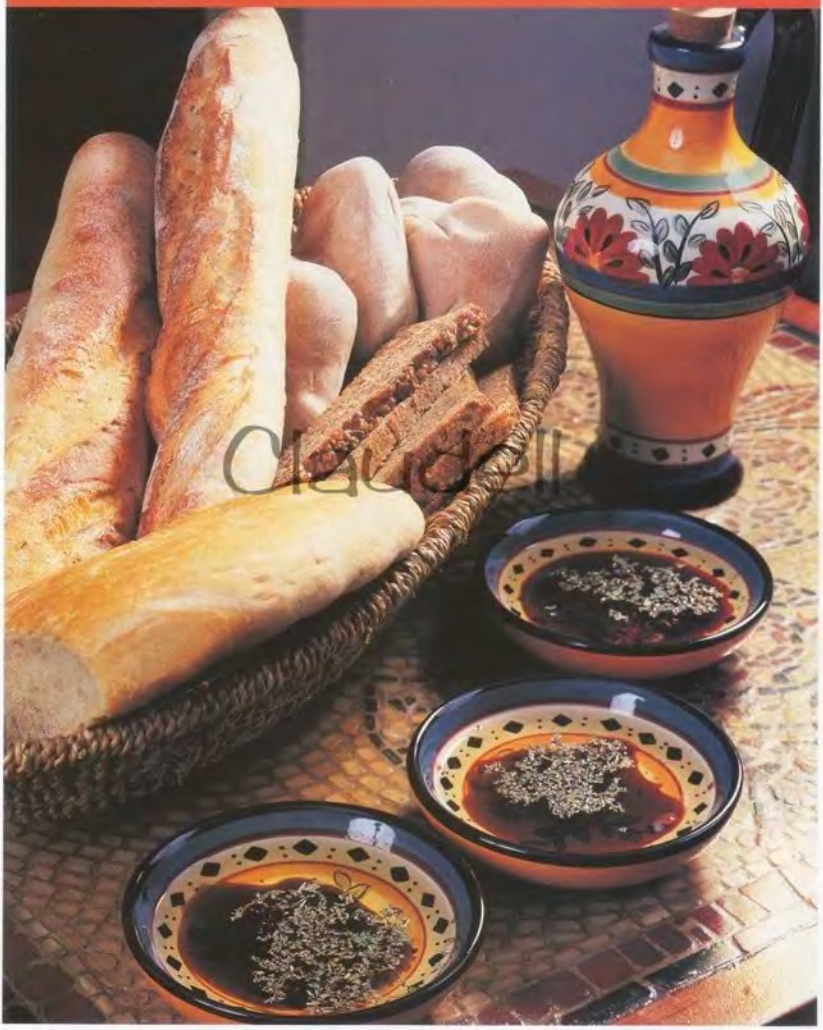
3 SEMANAS

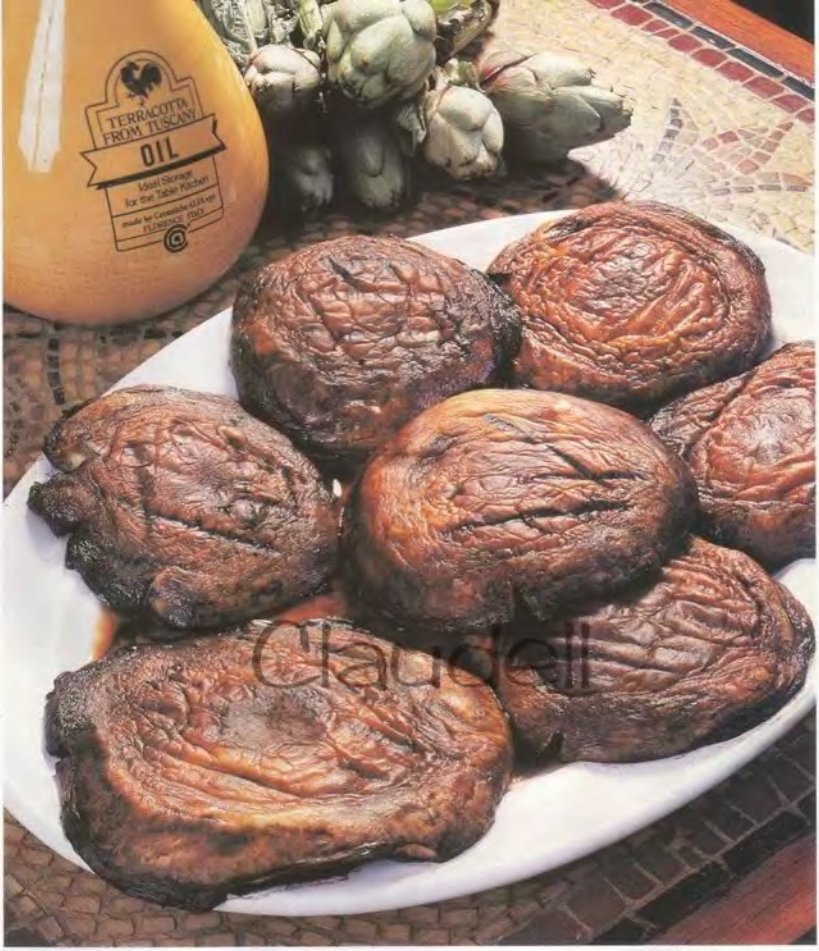
- **Platones hondos para servir:**

Aceitunas	Palomitas
Palmitos	Nueces y cacahuates
Crudites	Aderezos

Claudel

Un idea súper original para un regalo: una canasta con panes y la aceitera con sus platitos para el aderezo.





Hongos asados

8 porciones > INGREDIENTES

8 hongos portobello
8 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
• sal

Tip ***Los hongos soltarán su propio jugo, no les pongas nada de líquido.***

1. Limpia los hongos y córtales lo que sobresalga del tallo para que queden parejos al asarse.

2. Pon en el fuego una sartén o parrilla, y cuando esté muy caliente, asa los hongos sin encimarlos, con una cucharada de aceite de oliva cada uno. Si no caben todos de una vez, hazlo por partes hasta terminar.

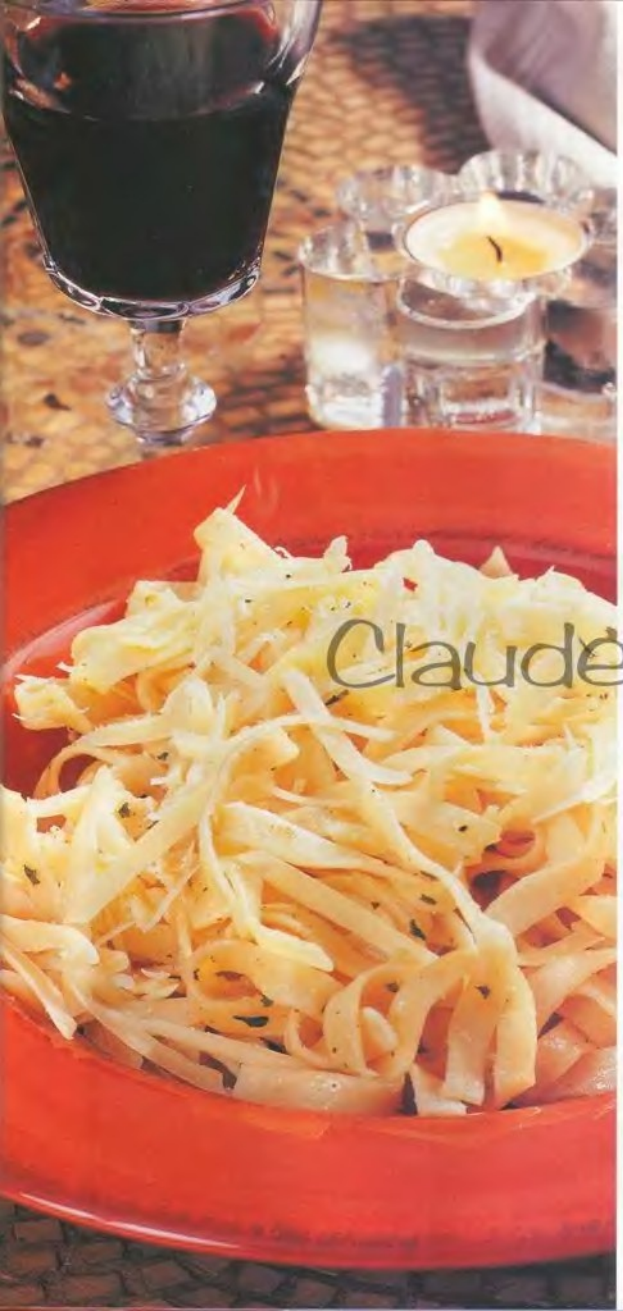
3. Cuando los hongos estén listos de un lado, voltéalos y ponles sal al gusto, dejando que se terminen de asar del otro lado.

Pollo a la cacerola

8 porciones > INGREDIENTES

4 piernas con muslo de pollo, limpio y sin piel
4 zanahorias
4 papas
8 calabacitas
1 k de jitomate
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
- *aceite de oliva*
- *hojas de albahaca fresca, lavada y picada*
- *hierbas para sazonar a la italiana*
- *sal y pimienta negra, recién molida*
- *consomé de pollo*
- *harina*

1. Pon agua suficiente a calentar y cuando suelte el hervor, apaga y sumerge los jitomates unos instantes. Pélalos y pícalos.
2. Calienta el aceite de oliva y acitrona la cebolla y el ajo.
3. Añade el jitomate picado, y cuando cambie de color, agrega un poco de agua, la albahaca, las hierbas de olor, sal y pimienta. Deja a fuego bajo.
4. Mientras, sofríe el pollo en aceite de oliva espolvoreando un poco de harina y cuando esté ligeramente dorado, agrégalé un poco de consomé. Ponlo a cocer en la salsa de jitomate.
5. Añade las zanahorias y las papas peladas y cortadas a la mitad, así como las calabacitas sin los extremos.
6. Deja cocer hasta que el líquido se espese, el pollo esté cocido y las verduras queden suaves.



Fettuccini con queso parmesano

6 porciones > INGREDIENTES

Para la pasta

- *1 trozo de cebolla*
- *1 diente de ajo*
- *1 manojo de hierbas de olor*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 cucharada de sal o de consomé de pollo*
- *500 g de fettuccini (es mejor si lo consigues fresco)*

Para servir:

- *50 g de mantequilla*
- *2 cucharadas de crema espesa*
- *1 cucharada de perejil seco*
- *3/4 de taza de queso parmesano en trozo*

Claudell

1. Pon a hervir agua suficiente con los primeros cinco ingredientes. Añade la pasta y déjala cocer hasta que esté "al dente".

2. Escurre la pasta y retira el ajo, la cebolla y las hierbas de olor.

3. Agrega la mantequilla y revuelve con cuidado, separando la pasta sin romperla. Añade la crema.

4. Pasa a un platón y espolvorea encima el perejil y el queso.

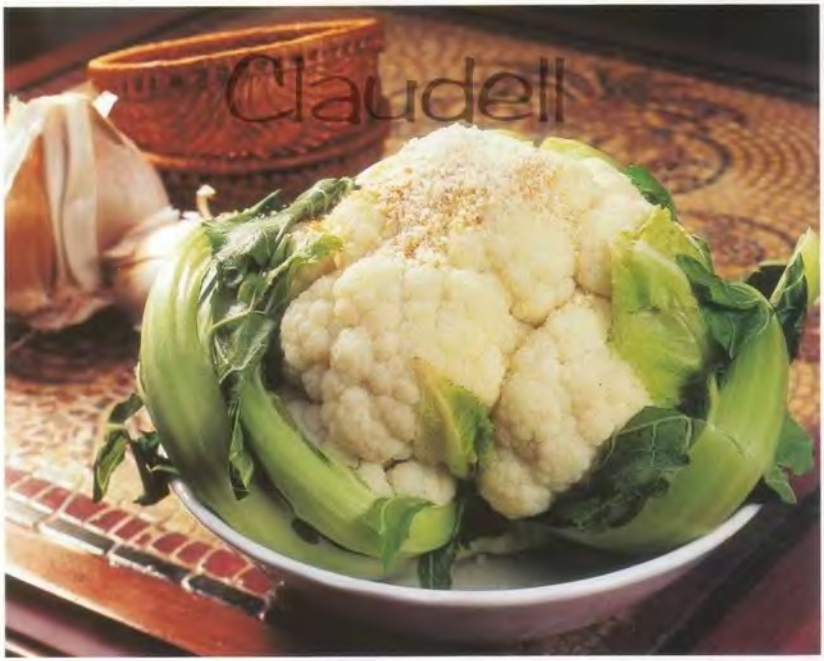
Coliflor al horno

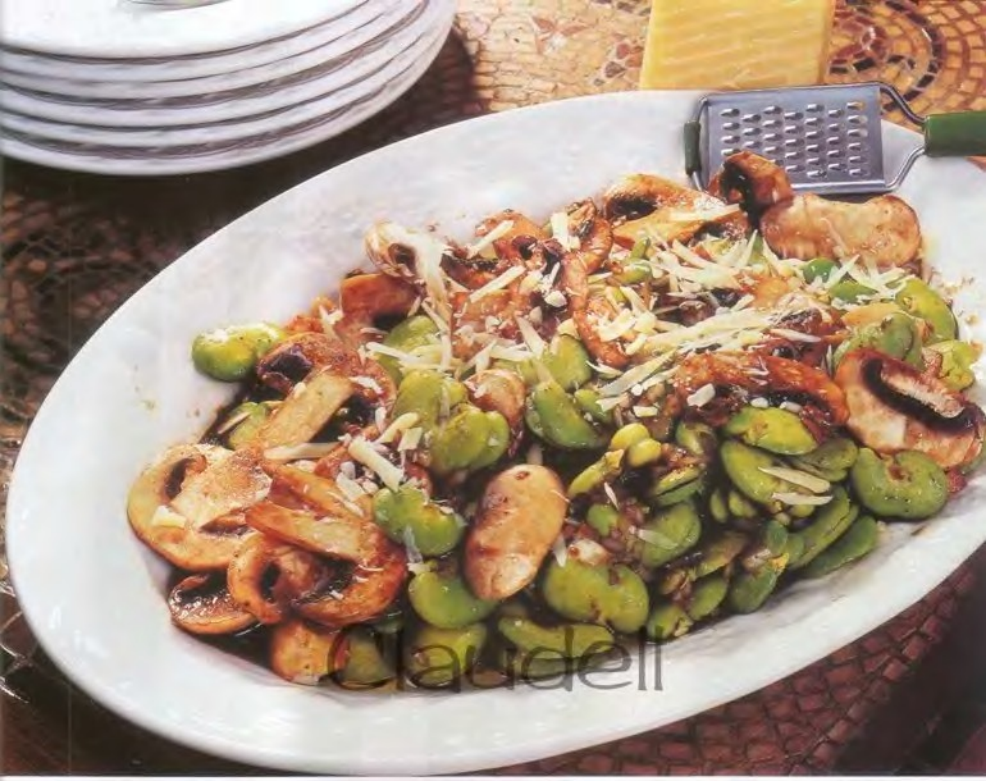
4 porciones > INGREDIENTES

1 coliflor grande
- *sal y pimienta*
- *pan molido*
- *queso parmesano*

1. Lava la coliflor y ponla a cocer al vapor durante 25 minutos, sazonando con sal y pimienta.
2. Retírala y ponle encima el pan molido y el queso parmesano.
3. Métela en el horno precalentado a 170° C durante 15 minutos.

Tip *Puedes añadir crema y el queso de tu preferencia al momento de hornear para más sabor.*





Hongos y habas a la vinagreta

6 porciones > INGREDIENTES

1/2 k de habas verdes, frescas (se compran en el mercado)
1/2 k de champiñones limpios
1/4 de taza de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de orégano
• *sal*
1/2 cucharadita de pimienta negra
• *queso parmesano fresco*

1. Cuece las habas al vapor, durante 20 minutos.
2. Mientras, rebana muy finamente los champiñones.
3. Combina las habas y los hongos en un platón.
4. Vierte encima el aceite, vinagre, orégano, y sazona con sal y pimienta.
5. Revuelve con cuidado para que se integren los sabores y ralla encima un poco de queso parmesano.

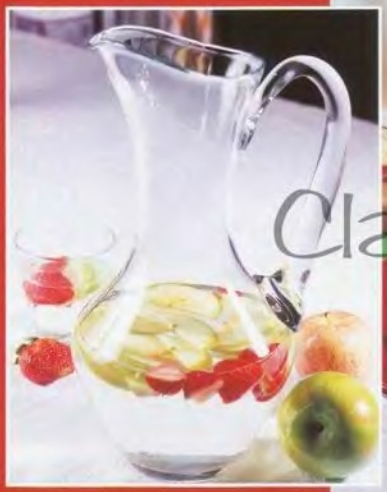
Ensalada italiana

6 porciones > INGREDIENTES

1 lechuga italiana, lavada y desinfectada
1/2 k de jitomates cerezo
Vinagreta:
1/2 taza de aceite de oliva
1/4 de taza de vinagre balsámico
1 cucharadita de sal
1/2 limón, el jugo
1/2 cucharadita de mostaza fuerte
1 pizca de azúcar
• hierbas de olor
• pimienta negra recién molida

1. Corta la lechuga en trozos grandes quitando la parte dura. Colócala en un platón y pon encima los jitomates.
2. Mezcla los ingredientes de la vinagreta hasta integrar.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada al momento de servir.

Buffet de pastas



Una comida o cena en donde cada quien se prepara la pasta con la salsa a su gusto.

por: Irene Aguirre

Claudell

- **Tablas**
  Para cortar o presentar entremeses
  Jamones
  Embutidos
  Quesos
  Panes
  Queso en cubitos
  Fruta en cuadros
  Palmitos en rebanadas

- **Platillos preparados**
  Compra platillos preparados, busca un restaurante o establecimiento de confianza para que tengas la garantía de que están ricos.
  También puedes comprar uno o dos postres o pasteles y acompañarlos con helado o salsas de frutas.

BAR O STAND DE BEBIDAS

Prepara y acomoda el bar en una mesa, colocando de un lado los vasos limpios y secos, servilletas, pinzas, un recipiente para el hielo, los refrescos y jugos fríos para combinar.

- **Vasos y copas**
  Para whisky
  Para refresco y cubas
  Tequileros
  Para vinos y agua

- **Utensilios**
  Toalla de cocina de tela
  Toalla de cocina de papel
  Porta vasos
  Pinzas para el hielo
  Sacacorchos

- **Vinos y Bebidas**
  Vino tinto
  Vino blanco
  Refrescos
  Soda o agua mineral
  Cerveza

- **Bebidas para combinar**
  Whisky
  Preferiblemente el escocés.
  Tequila
  Puedes servirlo solo o combinarlo.
  Ron
  Puede ser blanco o añejo dorado.
  Vodka
  Simple o de sabores cítricos o de otro tipo.

1 día antes

Con la ayuda de la lista del súper checa que tengas todos los ingredientes.

- **Prepara los ingredientes**
  Marina
  Cocina los platillos
  Pon la mesa, ya sea formal o tipo buffet

- **Para el baño**
  Jabón
  Toallas para visitas

CÁMARA FOTOGRÁFICA O DE VIDEO

Si ni amigos ni invitados se van a encargar de las fotos, o del video, puedes llamar a un profesional, o encomendárselo a alguien de confianza.

El día de la fiesta

COMPRAS DEL DÍA

- Hielo
- Flores frescas
- Pasteles y postres
- Pan recién horneado

FLORES

Pon flores a la entrada de tu casa para recibir con alegría.

Haz arreglos bajos para que no estorben la vista y se pueda platicar en la mesa; o pequeños adornos florales individuales.

También puedes hacer un centro de mesa que retires al servir.

Claudell

Claudell

Para los amantes de la pasta

Prepara un kit de regalo con todo lo necesario para hacer pasta en casa. Forma la base del regalo con una coladera y coloca una salsa artesanal, un vinagre balsámico y un par de pastas italianas. Si pones un trapo de cocina, no olvides que sea de cuadritos rojos con blanco.

Platón de antipasto

- *Peras*
- *Uvas*
- *Higos*
- *Cerezas*
- *Manzanas*
- *Queso*
- *Jamón Serrano*
- *Jitomate deshidratado en aceite*

1. Acomoda en un platón grande las frutas, el queso y el jamón serrano, para que cada uno de los invitados se sirva a su elección.

2. Acompaña con rebanadas de baguette dorada, untadas con ajo y aceite de oliva y pan de aceitunas.

Ensalada de alubias y jitomate

8 porciones > INGREDIENTES

3/4 de taza de aceite de oliva
1/4 de taza de vinagre balsámico
• sal y pimienta
1 cucharada de hierbas finas
500 g de alubias o frijoles blancos, de frasco o de lata
3 jitomates bola
• albahaca fresca

1. Prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva con el vinagre. Sazona con sal, pimienta y hierbas finas, hasta ligar bien.

2. Enjuaga las alubias en abundante agua, escúrrelas y viértelas en un platón alargado.

3. Añade los jitomates cortados en cuartos. Vierte la vinagreta y mueve para que se impregnen bien las alubias y jitomates.

4. Espolvorea con la albahaca y deja marinar unos minutos.

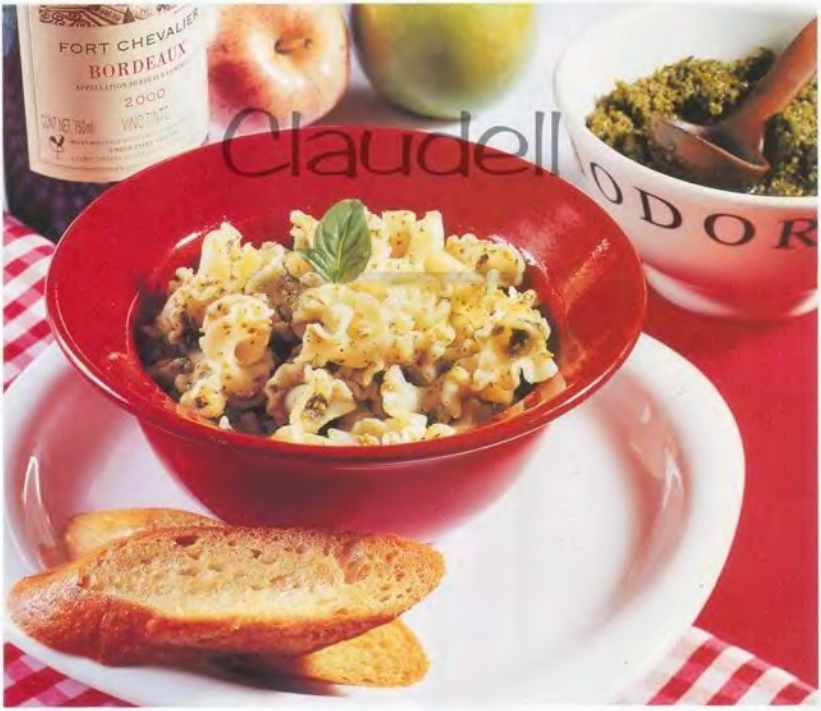
Claudell

Pasta al pesto

6 porciones > INGREDIENTES

3 dientes de ajo
2 tazas de hojas frescas de albahaca
1/4 de taza de piñones
1/4 de taza de nueces pecaneras
6 cucharadas de aceite de oliva
1/4 de taza de queso parmesano rallado
500 g de pasta corta cocida al dente

1. Prepara el pesto, en el procesador de alimentos, moliendo el ajo, la albahaca, los piñones y las nueces.
2. Añade poco a poco el aceite de oliva, sin dejar de pulsar el procesador.
3. Retira y añade el queso parmesano para que se espese la salsa.
4. Cocina la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Acompaña con el pesto.

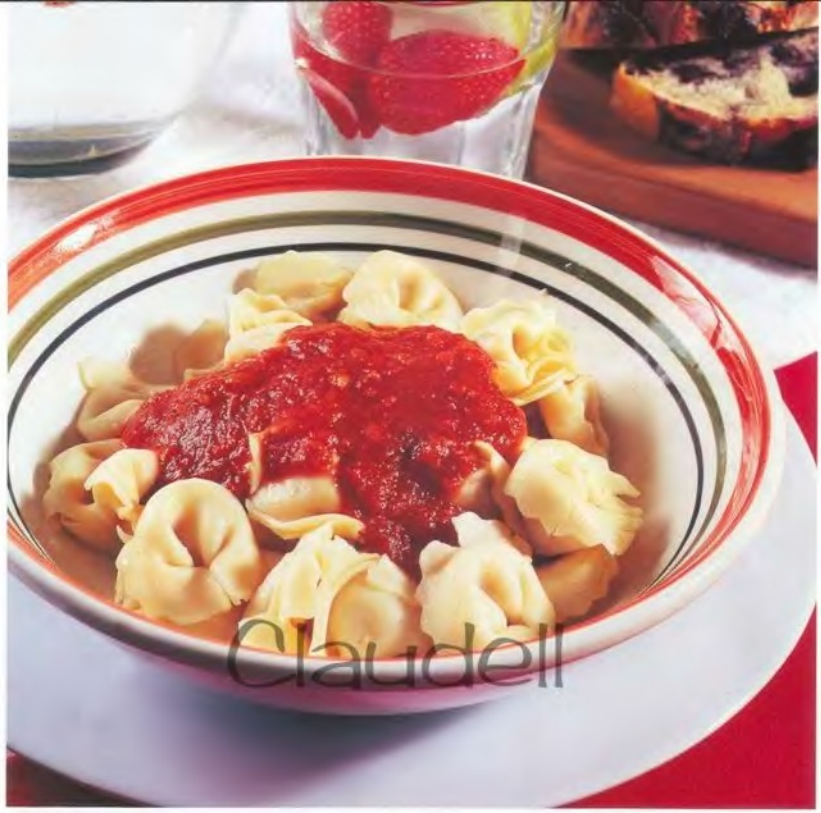


Tallarines con salsa de quesos

6 porciones > INGREDIENTES

1/2 l de crema ácida
200 g de queso gorgonzola
1/2 taza de queso ricotta
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de cebolla finamente picada
1 taza de variedad de verduras precocidas
• sal y pimienta
1 cucharada de tomillo fresco, finamente picado
500 g de tallarines al tomate

1. Mezcla la crema con el queso gorgonzola y el queso ricotta. Calienta a fuego bajo, moviendo constantemente durante cinco minutos, hasta integrar todos los ingredientes.
2. Aparte, calienta el aceite de oliva y la cebolla hasta que esté transparente.
3. Añade las verduras salteándolas a fuego alto durante tres minutos. Sazona con sal y pimienta.
4. Vierte las verduras sazonadas a la mezcla de quesos, y espolvorea el tomillo fresco. Reserva.
5. Cuece los tallarines siguiendo las instrucciones del paquete. Acompaña con la salsa de queso y verduras.



Tortelini con salsa boloñesa

6 porciones > INGREDIENTES

- *3 cucharadas de aceite de oliva*
- *100 g de tocino*
- *4 cucharadas de cebolla, finamente picada*
- *1 tallo de apio sin fibra, finamente picado*
- *1 zanahoria pelada y finamente picada*
- *1 1/2 l de puré de tomate*
- *500 g de carne de res, molida*
- *1 cucharada de orégano*
- *sal y pimienta*
- *500 g de tortelini rellenos de queso*

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande, añade el tocino y la cebolla, dorando ligeramente.
2. Saltea el apio y la zanahoria a fuego alto, durante tres minutos.
3. Añade el puré de tomate y deja hervir a fuego bajo durante 20 minutos.
4. Vierte la carne de res, moviendo para que quede suelta. Sazona con el orégano, sal y pimienta. Déjala hasta que se cueza.
5. Mientras, cuece los tortelinis siguiendo las instrucciones del paquete.
6. Sirve acompañado con la salsa boloñesa encima.

Tiramisú

12 porciones > INGREDIENTES

500 g de soletas
2 cucharadas de café expreso instantáneo
3 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de ron
Relleno:
6 yemas
3 cucharadas de azúcar
1/4 de taza de licor de café
1 cucharada de café expreso instantáneo
1 taza de crema dulce, fría
250 g de queso mascarpone
1 cucharadita de vainilla
1 cucharada de cocoa
2 tablillas de chocolate semi amargo (40 g)

1. Prepara la miel diluyendo el café expreso en media taza de agua. Añade el azúcar y el ron, caliéntalo hasta que el azúcar se haya disuelto por completo. Deja enfriar y reserva.
2. Viertre las yemas en un tazón resistente al calor, colócalo a baño María, sobre fuego moderado. Añade el azúcar, licor de café y café instantáneo.
3. Con un globo de alambre bate la mezcla vigorosamente durante siete minutos, o hasta que se espese.
4. Retira del fuego y coloca el tazón en un baño de agua fría. Continúa batiendo de vez en cuando mientras que se enfría la mezcla.
5. Cuando esté tibia, incorpora el queso mascarpone y la vainilla.
6. Aparte, bate la crema hasta formar picos duros y añádela a la mezcla de anterior.
7. Barniza las soletas con la miel que preparaste, procurando que absorban una buena cantidad.
8. Acomoda en un molde refractario una capa de soletas y encima una capa del relleno. Repite hasta terminar.
9. Espolvorea con un colador la cocoa y el chocolate rallado. Refrigera ocho horas.

Claudell

Para gritar goooool

En este mundial, utiliza ingredientes ya preparados y arma ricas y rápidas botanas para ver los partidos sin perder tiempo.

Claudell

por Gabriela Olazábal

Brochetas orientales

12 porciones > INGREDIENTES

1 taza de salsa de soya
1 taza de aceite de ajonjolí
1 limón, su jugo
1 taza de jugo de naranja
1 cucharadita de azúcar
600 g de filete de res, cortado en cubitos
1 taza de ajonjolí

1. Mezcla la salsa de soya con el aceite de ajonjolí, los jugos de limón y de naranja y el azúcar, hasta integrar todos los ingredientes.
2. Marina la carne en esta salsa, durante 30 minutos, en refrigeración.
3. Prepara las brochetas ensartando cuatro o cinco trozos de carne en cada palillo para brocheta.
4. Espolvorea encima el ajonjolí.
5. Coloca las brochetas en un molde refractario y hornea a 180 C, hasta que la carne esté cocida.

Pitas caprese

12 porciones > INGREDIENTES

1 paquete de pan árabe
• mostaza de Dijon
1 cajita de germen de alfalfa
500 g de queso mozzarella, cortado en rebanadas
3 jitomates cortados en rebanadas
• aguacates cortados en rebanadas
• rajas de chiles jalapeño o chipotle

1. Corta los panes árabes a la mitad, ábrelos para poderlos rellenar.
2. Unta por dentro los panes, con mostaza de Dijon.
3. Rellénalos con germen de alfalfa, rodajas de queso, jitomate y aguacate.
4. Caliéntalos ligeramente y sirve de inmediato.

Tip *Acompaña con rajas de jalapeño o chipotle.*

Claudell

Dip de frijoles con queso

6 porciones > INGREDIENTES

1 lata de frijoles refritos
1 frasco de queso amarillo untable
1 docena de tortillas de maíz
• aceite
1 frasco chico de chiles serranos en rodajas

1. Licua los frijoles con el queso amarillo.
2. Calienta ligeramente la mezcla y vierte dentro de un molde refractario.
3. Corta las tortillas en cuatro y fríelas en aceite caliente.
4. Decora el dip con las rodajas de chile serrano y sirve con los totopos.

Pizza mixta

6 porciones > INGREDIENTES

1 frasco de salsa preparada para pizza
1 base grande para pizza, comercial
200 g de queso manchego rallado
100 g de tocino
1 paquete de peperami
2 rebanadas de piña
1/2 taza de aceitunas
3 chiles serranos, cortados en rodajas

1. Distribuye la salsa sobre la pizza de manera uniforme y espolvorea encima el queso rallado.
2. Dora el tocino en el microondas, aproximadamente cinco minutos.
3. Reparte sobre la pizza el resto de los ingredientes.
4. Colócala sobre de una charola para hornear o en una sartén resistente al calor.
5. Hornea a 200° C durante 20 minutos o hasta que el queso esté completamente fundido.

Los 5 puntos básicos

Un poco de planeación (y de sentido común) te ayudarán a convertirte en la mejor anfitriona.

por Marijose Diaz

Fotografía: Latin Stock

Ser una buena anfitriona significa crear una atmósfera acogedora en la cual tus invitados puedan sentirse a gusto. Por ello, gran parte del éxito de una reunión dependerá de la persona que invita: la comida puede estar deliciosa, la decoración impecable y la música perfecta, pero lo que más se nota son los pequeños detalles. Convertirte en la mejor de las anfitrionas no es difícil ni costoso. Si te organizas, podrás disfrutar la fiesta junto con tus invitados. Sólo recuerda que, en todo momento, ellos son lo más importante, y tu misión principal es lograr que se sientan contentos.

Los cinco básicos

1) DECIDE QUÉ TIPO DE REUNIÓN OFRECERÁS

Antes de empezar, define:

- Si ofrecerás una reunión formal o informal
- El horario
- Dónde recibirás. ¿En casa, en un jardín, en una terraza?
- El presupuesto

2) ESCRIBE LA LISTA DE INVITADOS

El número de personas que invitarás depende de tu presupuesto, pero también del lugar de la reunión. Una vez que sepas a cuántas personas recibirás, verifica que tienes todo lo necesario para recibirlos. El "todo" incluye desde los objetos obvios (como platos, cubiertos y copas) hasta los que solemos pasar por alto (como posavasos, manteles o servilletas). Esto te ayudará a saber que necesitarás comprar o pedir prestado con tiempo.

3) INVITA Y CONFIRMA

Si la reunión es con amigos cercanos, bastará con que hagas algunas llamadas telefónicas. Si prefieres, envía correos electrónicos y pide que te respondan por el mismo medio. Es importante que invites con tiempo. Para una cena sencilla, es suficiente una semana de anticipación. Para un evento más formal, invita con 15 días de anticipación y pide que confirmen su asistencia pocos días antes de la reunión.

4) ORGANIZA EL MENÚ

¿Qué tipo de menú vas a servir? Haz una lista de los ingredientes y compra la mayoría con anticipación. Toma nota de cuáles puedes preparar y cuáles puedes comprar aquí y allá para que no trabajes mas que en un solo platillo. ¡Tienes derecho a disfrutar la reunión! También necesitas saber cuáles y cuántas bebidas ofrecerás.

5) DECORA

Recuerda que son los pequeños detalles los que vuelven inolvidable una reunión. Coloca flores o verduras como centros de mesa. Si la reunión es de noche, distribuye velas y prendelas durante la cena. Y si ofreces algunos platillos de otros países, ¿qué tal si recurres a algunos detalles típicos como inspiración para decorar la mesa?

Clarel

Chapatas con pollo

6 porciones > INGREDIENTES

- *sal y pimienta*
- *4 pechugas de pollo, aplanadas y cortadas en tiras*
- *6 panes tipo chapata*
- *mayonesa y mostaza*
- *1 paquete de espinaca miniatura*
- *3 jitomates, cortados en rodajas*
- *mayonesa y mostaza*

1. Sazona con sal y pimienta las pechugas y ásalas hasta que se doren ligeramente por ambos lados.
2. Corta las chapatas a la mitad, quita el migajón y unta los panes con mayonesa y mostaza.
3. Rellena con las espinacas, el jitomate y las tiras de pollo.
4. Caliéntalas en el hornito eléctrico, antes de servirlas.

Ensalada de lechugas mixtas

4 porciones > INGREDIENTES

Aderezo:
- *1/2 taza de aceite de oliva*
- *1/4 de taza de vinagre balsámico*
- *1 cucharada de mostaza*
- *sal y pimienta*
- *1 cucharadita de estragón*
- *1/2 cucharadita de tomillo*
- *4 tazas de variedad de lechugas*
- *1 taza de pimientos de colores, cortados en juliana*

1. Mezcla los ingredientes del aderezo con un globo de alambre o tenedor, hasta ligarlos.
2. Combina las lechugas con los pimientos y rocía el aderezo antes de servir la ensalada.

Claudell

Alitas de pollo picantes

12 porciones > INGREDIENTES

1 taza de salsa catsup
1 taza de salsa picante comercial (tipo Valentina)
1 taza de vinagre de manzana
1 taza de salsa agridulce comercial
• *sal y pimienta*
2 paquetes de alitas cocidas
• *aceite*

1. Mezcla en un tazón la salsa catsup con la picante, el vinagre y la salsa agridulce hasta integrar todos los ingredientes. Sazona con sal y pimienta.
2. Marina las alitas durante una hora, en la salsa preparada.
3. Fríelas en una sartén con una cucharada de aceite, hasta que estén cocidas y ligeramente doradas.

Tip *Sirve las alitas calientes acompañadas con el aderezo de tu preferencia.*

Fondue de queso

6 porciones > INGREDIENTES

1 pan baguette cortados en cuadritos
2 dientes de ajo
1 taza de vino blanco, seco
400 g de queso gruyére rallado
400 g de queso emmental rallado
1 cucharada de harina
2 cucharadas de licor de kirsch
• pimienta molida

1. Hornea el pan a 150° C, hasta que se dore. Reserva
2. Frota el ajo en el fondo de la olla para fondue.
3. Vierte el vino y coloca a fuego bajo hasta que hierva.
4. Mezcla los quesos dentro de una bolsa, añade la harina y agita la bolsa para que el queso quede cubierto.
5. Añade poco a poco el queso en el vino caliente, moviendo hasta fundir.
6. Cuando la mezcla esté suave y cremosa, agrega el kirsch y la pimienta.
7. Sirve de inmediato, acompañando con los cubitos de pan dorado.

Claudell

El café con la Miss

claudell

Cuando está por terminar el año escolar, resulta ideal una invitación a la Miss de los niños, para darle las gracias y para compartir con ella las experiencias escolares.

por Gabriela Olazábal

Una buena idea es obsequiarle a la Miss unamaceta con una planta para adornar su cocina y una tarjeta con el agradecimiento de los niños.

Sándwiches a la parrilla

12 porciones > INGREDIENTES

300 g de espárragos frescos
4 jitomates rebanados
6 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre balsámico
• sal y pimienta
1 paquete de pan integral
12 rebanadas de jamón de pierna
12 rebanadas de queso manchego
3 cucharadas de mantequilla

1. Cuece al vapor los espárragos hasta que estén tiernos. Inmediatamente sumérgelos en agua helada para detener la cocción.
2. Sazona los jitomates con aceite de oliva, vinagre balsámico, sal y pimienta.
3. Prepara los sándwiches colocando una rebanada de jamón, queso y algunos esparrágos.
4. Calienta la parrilla y unta un poco de mantequilla sobre los panes para dorarlos.
5. Ponlos a dorar unos minutos antes de servirlos.

Chocolate caliente

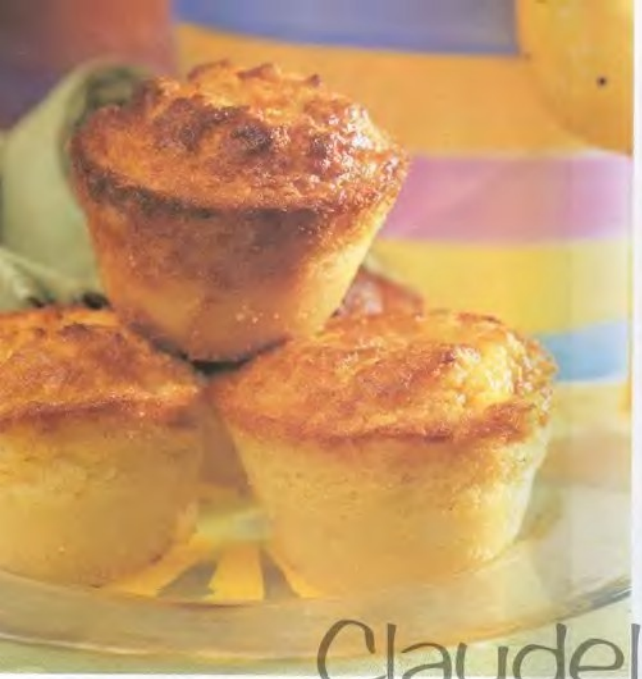
6 porciones > INGREDIENTES

250 g de chocolate artesanal
1 rama de canela
3 l de leche

Tip *Para obtener espuma instantánea licua el chocolate antes de servirlo.*

1. Calienta la leche a fuego medio con la rama de canela.
2. Vierte el chocolate en trocitos, moviendo constantemente hasta que se disuelva.
3. Sirve caliente.

Claudell



Claudell

Panquecitos de elote

12 porciones > INGREDIENTES

180 g de mantequilla
315 g de azúcar
3 huevos
230 g de harina de maíz
200 g de harina de trigo
1 cucharada de polvo para hornear
1 cucharadita de sal
2 tazas de leche
280 g de granos de elote

1. Precalienta el horno a 200° C y engrasa los moldes que vayas a utilizar.
2. Bate la mantequilla hasta que esté suave. Añade el azúcar poco a poco y continúa batiendo hasta que esté totalmente integrada y esponjosa.
3. Incorpora los huevos uno a uno, batiendo entre cada adición.
4. Aparte, cierne las harinas con el polvo para hornear y la sal. Añádela a la masa en dos tantos, alternando con la leche, hasta incorporar.
5. Para terminar, agrega los granos de elote envolviendo con una espátula.
6. Vierte la mezcla dentro de los moldes y hornea durante 40 minutos, o hasta que al insertar en el centro un palillo, salga limpio.
7. Déjalos enfriar sobre una rejilla y desmóldalos.

Cuadritos de mantequilla y mermelada

6 porciones > INGREDIENTES

460 g de harina
30 g de fécula de maíz
1/2 cucharadita de sal
185 g de mantequilla
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de ralladura de limón
250 g de azúcar
1 huevo
1 yema
- *mermelada de frambuesa o de fresa*
- *azúcar glass*

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Cierne el harina con la fécula de maíz y la sal.
3. Bate la mantequilla hasta suavizarla. Añade la vainilla y ralladura de limón.
4. Agrega el azúcar y continúa batiendo hasta esponjar.
5. Añade el huevo y la yema; una vez incorporados, vierte poco a poco los ingredientes cernidos, hasta formar una pasta suave.
6. Cubre la masa con un plástico y refrigera durante una hora.

7. Extiende la masa hasta obtener un grosor de medio centímetro. Corta cuadros con un cortador o un cuchillo y corta otro tanto de cuadros con un círculo en el centro.
8. Hornea durante 15 minutos, o hasta que se doren ligeramente. Deja enfriar.
9. Cubre las bases con mermelada y las tapas con azúcar glas, ensámblalas.

Enjambres de chocolate

12 porciones > INGREDIENTES

1 k de chocolate de leche cortado en trocitos
1 caja chica de cereal de maíz

1. Derrite a fuego bajo el chocolate en baño María, cuidando que el agua no entre en contacto con el chocolate pues lo hará duro.
2. Retíralo del baño María unos minutos antes de que se haya fundido por completo; mezcla con una pala de plástico para que los trocitos de chocolate que no se hayan derretido, terminen de hacerlo.
3. Vierte el chocolate sobre el cereal, extendiendo para cortar los enjambres.

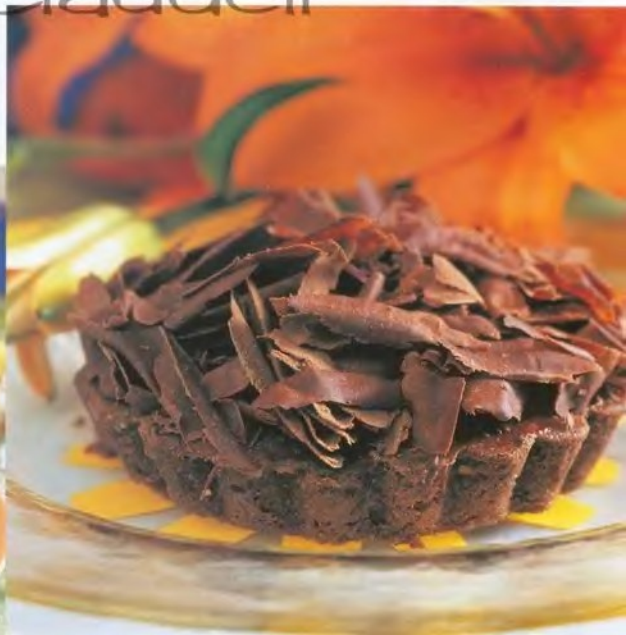
Tartaletas de chocolate

6 porciones > INGREDIENTES

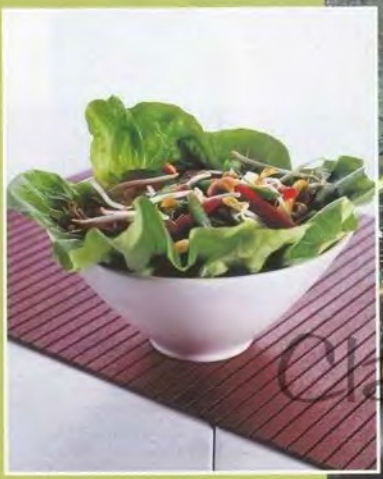
Base:
185 g de harina
45 g de cocoa en polvo
60 g de azúcar
1/2 cucharadita de sal
125 g de mantequilla
1/2 taza de leche
1 cucharadita de vainilla
Relleno:
400 g chocolate semi amargo, cortado en trocitos
1 taza de crema líquida
50 g de chocolate rallado

1. Prepara la masa para las bases de las tartaletas cerniendo juntos el harina, la cocoa, el azúcar y la sal.
2. Bate la mantequilla hasta suavizarla, e incorpora los ingredientes secos, hasta obtener una pasta de consistencia arenosa.
3. Mezcla la leche con la vainilla y añádela a la masa hasta integrar. Cúbrela con un plástico y refrigérala durante una hora.
4. En una superficie plana y enharinada, extiende la masa con un rodillo; cubre los moldes para tartaletas y hornéalas durante15 minutos a160º C. Déjalas enfriar sobre una rejilla.
5. Mientras, prepara el relleno calienta la crema y añadiendo el chocolate en trocitos. Mueve hasta que se derrita por completo. Retira de inmediato.
6. Vierte el relleno dentro de las tartaletas y déjalo enfriar en el refrigerador hasta que esté firme.
7. Decora espolvoreando el chocolate rallado.

Claudell



Al estilo Thai



Recibir al estilo asiático está de súper moda. Prepara varios platillos pequeños con tendencia oriental y deja que tus invitados escojan o se sirvan una probada de cada uno.

por: Gabriela Díaz

Noche mexicana

Una fiesta con platillos originales para gritar juntos ¡Que viva México!

por: Elsa Carrasco

claudell

Sopa de frijol

8 porciones > INGREDIENTES

1/4 de taza de aceite
1/2 taza de cebolla finamente picada
1 taza de puré de jitomate
1 1/2 tazas de frijoles cocidos y molidos
9 tazas de caldo de pollo
• sal y pimienta
1 taza de queso panela, cortado en cubos
1 taza de pepino pelado y cortado en cubos
1 taza de jitomate sin cáscara y cortado en cubos
• perejil lavado y picado
• chile verde, picado

1. Fríe la cebolla hasta que esté transparente. Añade el puré de jitomate y continúa sofriendo unos minutos.
2. Añade los frijoles molidos, una vez que hiervan, agrega el caldo de pollo. Sazona y deja hervir a fuego bajo, 10 minutos aproximadamente.
3. Sirve caliente y acompaña con el queso, los pepinos, el jitomate, perejil y chile verde al gusto.

Claudell

Claudell

Obsequio para la noche mexicana

Prepara un lindo regalo con motivos patrios y rifalo durante la cena. Compra una bolsa típica de mercado y adórnala con cartas de lotería, incluye harina para hacer tortillas, un tortillero, salsas verde y roja, chocolate de metate y un molinillo.

Claudell

Quesadillas de sardina

8 porciones > INGREDIENTES

1 pimiento rojo, uno verde y uno amarillo, cortados en juliana
1/4 de taza de aceite de oliva
1 cebolla morada, cortada en juliana
1 taza de queso manchego, rallado
16 tortillas de harina
1 lata grande de sardinas
2 jitomates, cortados en juliana
1/2 taza de cilantro lavado y finamente picado

1. Sofríe en el aceite de oliva los pimientos, hasta que se suavicen.
2. Añade la cebolla morada y saltea unos segundos.
3. Calienta las tortillas de harina sobre un comal y rellénalas con la mezcla de pimientos y queso.
4. Coloca una sardina en cada una de las quesadillas y decora con jitomate y cilantro.

Tip *Si lo prefieres, prepara las quesadillas con anticipación y acomódalas en un molde refractario para recalentarlas al momento de servir. Acompaña con guacamole o salsa verde.*

Tamales verdes

25 porciones > INGREDIENTES

500 g de tomates verdes, cocidos
• chiles serranos cocidos
1/4 de pieza de cebolla
1 diente de ajo
1 manojo de cilantro lavado y desinfectado
• sal
1 k de harina para preparar tamales
130 g de manteca
1 taza de caldo de pollo, frío
1 cucharada de polvo para hornear
1 pechuga de pollo, cocida y deshebrada
• hojas de maíz secas, remojadas en agua

1. Prepara la salsa verde, licuando los tomates, chiles, la cebolla, el ajo y cilantro. Añade sal para sazonar. Reserva.
2. Bate la manteca hasta suavizarla. Agrega poco a poco la harina para tamales, añadiendo el caldo conforme sea necesario para formar una pasta suave pero consistente.

3. Añade sal al gusto y el polvo para hornear, integrando los ingredientes.

4. Unta sobre cada hoja un poco de la masa. En el centro coloca un trozo de pollo y salsa. Envuelve la hoja para formar el tamal, amarrando con una hebra de hoja de maíz, para que no se abran al cocerse.

5. Prepara una vaporera con suficiente agua y acomoda algunas hojas de tamal en el fondo. Coloca los tamales como si fueran cigarros, hasta terminar con todo.

6. Cúbrelos con un lienzo y cocina aproximadamente 30 minutos o hasta que estén cocidos.

Tip *Añade agua caliente a la vaporera si es necesario.*

Panqué tricolor con nata

10 porciones > INGREDIENTES

Panqué:

- *1 taza de mantequilla*
- *1 taza de azúcar*
- *6 huevos*
- *1 taza de harina cernida tres veces*
- *2 cucharaditas de polvo para hornear*
- *1 cucharadita de esencia de naranja*
- *1 cucharadita de esencia de vainilla*
- *1 cucharadita de brandy*
- *500 g de nata*

Decoración:

- *10 merenguitos*
- *• pintura vegetal verde*
- *10 fresas lavadas y rebanadas*

1. Precalienta el horno a 180º C. Bate la mantequilla hasta acremarla. Añade poco a poco el azúcar y continúa batiendo hasta que se esponje ligeramente.

2. Vierte los huevos uno a uno, hasta incorporar.

3. Añade la harina cernida y el polvo para hornear.

4. Agrega la esencia de naranja, vainilla y el brandy. Reserva.

5. Vierte en un molde previamente engrasado. Hornea de 35 a 40 minutos, o hasta que al meter un palillo en el centro, salga seco.

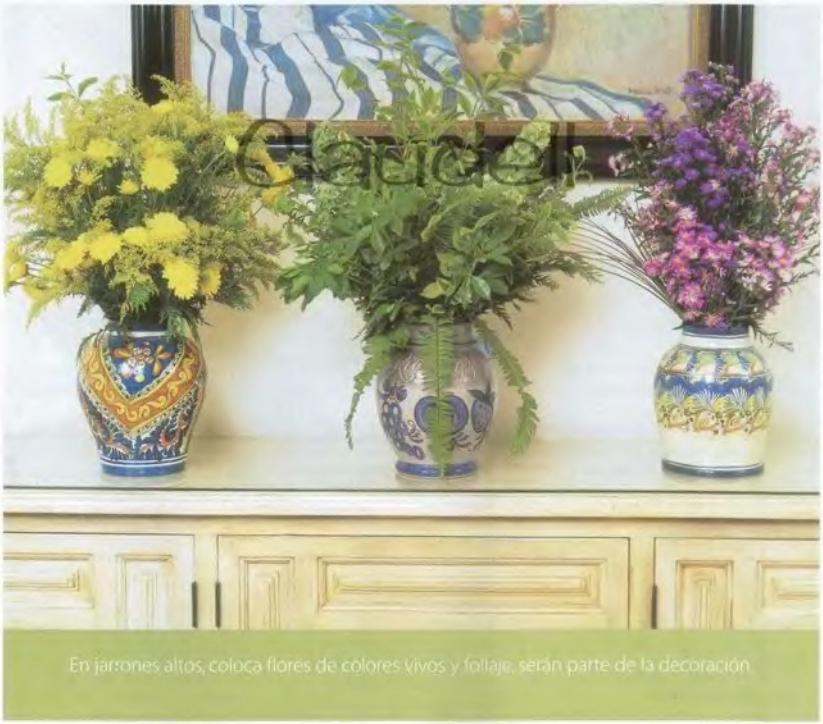
6. Retira del horno y deja enfriar sobre una rejilla. Desmolda, corta a lo largo y rellena con la nata. Cúbrelo con la otra mitad, y baña con la nata restante.

7. Para decorar el panqué, barniza los merenguitos con la pintura vegetal, y cubre con rebanadas de fresa para simular la bandera nacional.

Despedida de soltera

Un rico menú y lindas mesas de colores: para la familia, las amigas y la nueva familia.

por Estela Puente

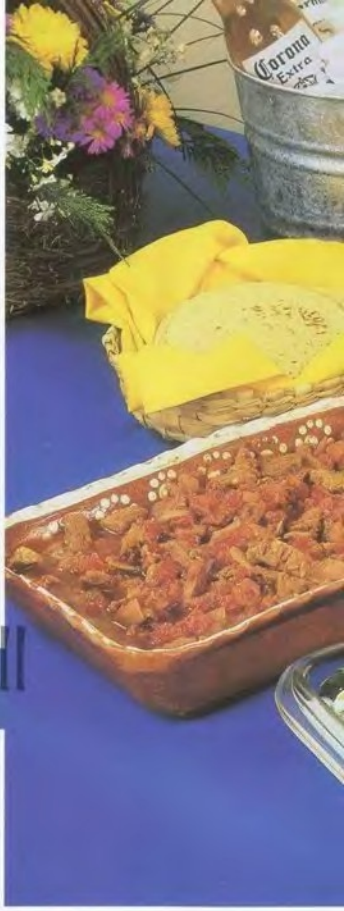


En jarrones altos, coloca flores de colores vivos y follaje, serán parte de la decoración.

Clasificá las mesas por colores para sentar a la familia y las amigas por grupos, así se sentirán más a gusto. Poné en cada lugar una bolsita de yute con dulces mexicanos, o con pétalos de flores deshidratadas, o con un obsequio que cada invitada se lleve como recuerdo.

Claudell

En el mercado de flores, compra coronas, marcos y corazones de vara, y adórnalos con flores naturales que combinen con los arreglos de los centros de mesa y los jarrones.



Claudell

Menú

Tinga de pollo

8 porciones > INGREDIENTES

- *4 cucharadas de aceite*
- *2 dientes de ajo, picados finamente*
- *1 cebolla, rebanada en rodajas*
- *1 1/2 k de jitomate molido*
- *2 chiles chipotles en adobo*
- *4 pechugas de pollo cocidas y deshebradas*
- *2 cucharadas consomé de pollo*

1. Calienta en una sartén el aceite, añade el ajo y la cebolla hasta que doren ligeramente.

2. Vierte el jitomate sofriendo hasta que tome un color rojo intenso. Sazona con el consomé y el chile chipotle a tu gusto.

3. Añade el pollo deshebrado y mezcla hasta integrar todos los ingredientes.

Frijoles refritos

8 porciones > INGREDIENTES

- *1 k de frijoles bayos*
- *1 cebolla*
- *aceite*
- *sal*

1. Cuece los frijoles en la olla de presión, cubriéndolos con un litro de agua, añade media cebolla en trozo y sal al gusto. Cuando estén listos, escurre el caldo.

2. Calienta un poco de aceite y sofríe el resto de la cebolla picada hasta que se dore.

3. Añade los frijoles y machácalos para obtener una textura pareja. Sazona con sal.

Chiles rellenos de requesón

8 porciones > INGREDIENTES

- *4 cucharadas de cebolla picada*
- *2 cucharadas de aceite*
- *2 cucharadas de epazote lavado y finamente picado*
- *1/2 k de requesón*
- *sal*
- *1 1/2 k chiles poblanos asados y limpios*
- *1 l de crema agria*
- *1/2 taza de nueces picadas*

1. Acitrona la cebolla en el aceite, agrega el epazote y el requesón, mezcla hasta integrar y sazona con sal. Deja enfriar y reserva.
2. Rellena los chiles con la mezcla de requesón, sujetándolos con palillos para que no se abran.
3. Colócalos en un molde refractario y cúbrelos con la crema.
4. Hornea a 160º C durante 20 minutos. Al momento de servir espolvorea las nueces picadas.

Arroz blanco

8 porciones > INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite
2 tazas de arroz
1/2 taza de cebolla picada
2 dientes de ajo picado
2 1/2 tazas de caldo de pollo
1/2 taza de chícharos
1/2 taza zanahoria, picada en cuadritos
• sal

1. Calienta el aceite y sofríe el arroz moviendo constantemente hasta que se separe. Escurre el exceso de aceite.
2. Añade el caldo de pollo y cuando comience a hervir, reduce el fuego y tapa la cacerola.
3. Antes de que el líquido se haya evaporado, añade los chícharos y las zanahorias para que se cuezan.
4. Puedes agregar un poco de agua caliente en caso de que el arroz no esté cocido. Rectifica la sazón añadiendo sal al gusto.

Claudell

Escoge un mismo tipo de arreglo para el centro de mesa que combine con todos los manteles.

Puntas de filete

8 porciones > INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo picado
4 jitomates picados
2 chiles cuaresmeños picados
• sal y pimienta
1 k de filete de res, cortado en cubos

1. Sofríe el ajo y la cebolla hasta dorarlos ligeramente. Añade el jitomate y los chiles cuaresmeños, deja hasta que el jitomate tome un color rojo intenso.
2. Añade la carne y sazona con sal y pimienta. Deja cocer hasta que la carne esté suave.

Cochinita pibil

8 porciones > INGREDIENTES

90 g de achiote
1/2 taza jugo de limón
1 taza de jugo de naranja
• sal
2 k de pierna o lomo de cerdo cortada en cubos
• hojas de plátano
1 cebolla cortada en rodajas
3 cucharadas de vinagre blanco
orégano
• tortillas para acompañar

1. Coloca en un tazón grande el achiote, el jugo de naranja, de limón y sal, y disuélvelos utilizando un tenedor hasta que no queden grumos.
2. Vierte la carne de cerdo y deja marinar dentro del refrigerador.
3. Suaviza las hojas de plátano, calentándolas ligeramente sobre el fuego. Acomódalas en el fondo de un molde refractario.
4. Vierte encima la carne con la marinada y cubre con más hojas de plátano para evitar que la carne se reseque al cocerse.
5. Hornea a 180° C durante dos horas o hasta que la carne esté bien cocida.
6. Mientras, prepara la cebolla rociándola con el vinagre, orégano y sal.

Ensalada de nopales

8 porciones > INGREDIENTES

1 k de nopales cortados en cuadritos
1 cebolla
• sal
1/4 de taza de vinagre
1/4 de taza aceite de oliva
3 jitomates rebanados
1/4 de k de queso fresco
2 aguacates cortados en rebanadas
1/2 taza de cilantro lavado y picado

1. Cuece los nopales en suficiente agua con media cebolla en trozo y una cucharada de sal.
2. Escúrrelos en una coladera y cúbrelos con un paño húmedo. Deja enfriar.
3. Aderézalos con el vinagre, aceite de oliva, sal y el resto de la cebolla picada.
4. Decora con jitomate,queso, aguacate y cilantro.

Chicharrón en salsa verde

8 porciones > INGREDIENTES

1 k de tomates verdes
2 dientes de ajo
1/2 cebolla
5 chiles cuaresmeños
• sal
1 cucharada de aceite
1/2 k de chicharrón
1 cucharadita de consomé de pollo

1. Cuece en un poco de agua los tomates con el ajo, la cebolla y los chiles. Licua y sofríe unos minutos, sazonando con sal.
2. Añade el chicharrón en trocitos y deja hervir hasta que se suavice.
3. Rectifica la sazón añadiendo sal y consomé de pollo.

Tip *Acompaña con aguas frescas de horchata, jamaica y cervezas frías.*

Claudell

Corona
Extra

KENA *cocina*

Cocina para celebrar

Cenas con amigos, tardes de café y pastel, fiestas en el jardín

Bocadillos fáciles

Ideas novedosas

Desayunos para festejar

Recetas rápidas y sencillas

Ambienta con flores

Sabores orientales

Fiesta futbolera

Para picar

Buffet de pastas

$30

www.grupoarmonia.com.mx

Claudell